

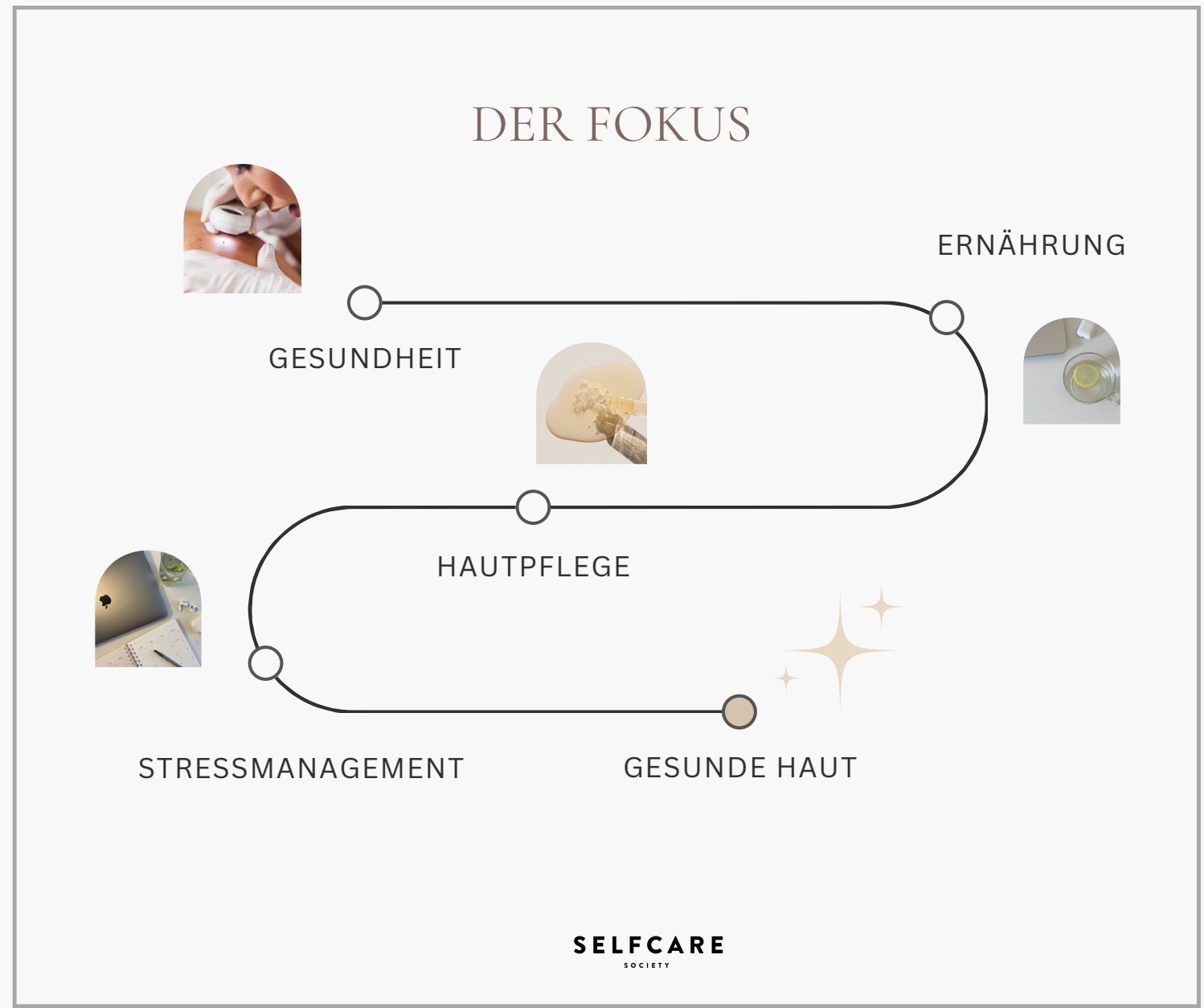
## Februar 2024 - Skin Cycling Monat

MO DI MI DO FR SA SO


		 1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			



Skin Cycling vom 1-29 Februar  
2024



GESUNDHEIT	ERNÄHRUNG	HAUTPFLEGE	STRESSMANAGEMENT
<p>Lasse deine Vitalwerte kontrollieren. In Österreich steht dir ein mal pro Jahr eine kostenlose Gesundenuntersuchung zur Verfügung. Auch bei einem Wahlarzt.</p>	<p>Achte auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten.</p>	<p>Starte mit einer Hautpflege-Basis bestehend aus Reinigung, Pflege &amp; Sonnenschutz!</p>	<p>Setze auf einen Kalender, der hilft dir organisierter zu bleiben.</p>
<p>Sollte deine Blutuntersuchung auf Mängel hinweisen, lasse dich von deinem Arzt über Nahrungsergänzungsmittel aufklären.</p>	<p>Du musst nicht auf alles verzichten, das fördert nur Essstörungen. Stattdessen ist es wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden. Schau mal, die Regel 80/20 kann dabei helfen.</p>	<p>Weitere Wirkstoff-Produkte können hilfreich sein, sie sind jedoch nicht dringend notwendig.</p>	<p>Gönne dir regelmäßig Auszeiten, um zur Ruhe zu kommen und lerne Nein zu sagen. ✪</p>
<p>Mache dir einen Termin für eine Hautkrebsvorsorge und lasse deine Muttermale fachärztlich kontrollieren.</p>	<p>Nahrungsergänzungsmittel sind sehr hilfreich, wenn sie sinnvoll eingesetzt werden. Sprich mit deinem Arzt.</p>	<p>Du musst Produkte mit Retinol, Salicylsäure, Glykolsäure etc. nicht täglich verwenden. Wichtig ist, dass deine Barriere stabil bleibt. Siehe: Skin Cycling Monatsplan</p>	<p>Bewege dich in der frischen Luft und atme tief ein und aus.</p>
<p>Für Hormonerkrankungen ist die Endokrinologie eine richtige Anlaufstelle. Lasse dich ausführlich aufklären und beraten.</p>	<p>Falls du dir einen individuellen Ernährungsplan wünschst, lasse dich von einem Ernährungsberater beraten.</p>	<p>Eine individuelle Hautpflege-Beratung kannst unter: <a href="http://www.selfcaresociety.com">www.selfcaresociety.com</a> buchen.</p>	<p>Falls du dich überfordert fühlst, kann ein Psychologe eine tolle Unterstützung sein.</p>



Starte mit der Basis:  
Reinigung, Pflege, Sonnenschutz

Passe die Wirkstoff-Produkte an deinen  
Hautzustand an: Weniger ist oft mehr!

Bleibe bei deiner Routine und nutze  
die Produkte kontinuierlich!



Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 1	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 2	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 3	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 4	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 5	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 6	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 7
Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 8	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 9	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 10	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 11	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 12	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 13	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 14
Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 15	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 16	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 17	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 18	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 19	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 20	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 21
Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 22	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 23	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 24	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 25	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 26	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 27	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 28
Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 29	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 1	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 2	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 3	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Peeling + Pflege 4	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Retinoid + Pflege 5	Morgens: Reinigung + SPF Abends: Reinigung + Pflege 6



## MONTAG

### FRÜHSTÜCK:

- HAFERFLOCKEN MIT BEEREN UND NÜSSEN (80%)
- EIN KLEINES STÜCK DUNKLE SCHOKOLADE (20%)

### MITTAGESSEN:

- GEGRILLTES HÜHNCHEN MIT QUINOA UND GEDÜNSTETEM GEMÜSE (80%)
- EIN KLEINES DESSERT WIE EIN JOGHURT MIT FRISCHEM OBST (20%)

### SNACK:

- GEMÜSESTICKS MIT HUMMUS (80%)
- EIN PAAR CRACKER MIT KÄSE (20%)

### ABENDESSEN:

- GEBACKENER LACHS MIT SÜSSKARTOFFELPÜREE UND GRÜNEM SALAT (80%)
- EINE KLEINE PORTION EIS ODER FRÜCHTE ZUM NACHTISCH (20%)

## DIENSTAG

### FRÜHSTÜCK:

- VOLLKORNPFANNKUCHEN MIT AHORNSIRUP UND FRISCHEM OBST (80%)
- EINE TASSE KAFFEE ODER TEE OHNE ZUCKER (20%)

### MITTAGESSEN:

- VEGETARISCHE PIZZA MIT VIEL GEMÜSE (80%)
- EIN GLAS WASSER MIT EINER ZITRONENSCHNEIBE ODER FRÜCHTEN (20%)

### SNACK:

- HANDVOLL NÜSSE UND GETROCKNETE FRÜCHTE (80%)
- EIN KLEINES STÜCK KUCHEN ODER GEBÄCK (20%)

### ABENDESSEN:

- GEGRILLTE GARNELEN MIT QUINOA UND GERÖSTETEM GEMÜSE (80%)
- EIN GLAS APFELSAFT ODER ORANGENSAFT (20%)

## MITTWOCH

### FRÜHSTÜCK:

- RÜHREI MIT SPINAT, TOMATEN UND VOLLKORNBROT (80%)
- FRISCHER ORANGENSAFT (20%)

### MITTAGESSEN:

- PASTA MIT TOMATENSAUCE, GEGRILLTEM HÜHNCHEN UND VIEL GEMÜSE (80%)
- EIN KLEINES STÜCK KÄSE ALS BEILAGE (20%)

### SNACK:

- GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG UND WALNÜSSEN (80%)
- EINE HANDVOLL FRÜCHTE (20%)

### ABENDESSEN:

- STEAK MIT OFENKARTOFFELN UND GEGRILLTEM SPARGEL (80%)
- EIN KLEINES STÜCK SCHOKOLADE (20%)

## DONNERSTAG

### FRÜHSTÜCK:

- SMOOTHIE MIT SPINAT, BANANEN, BEEREN UND MANDELMILCH (80%)
- EIN KLEINER LÖFFEL ERDNUSSBUTTER (20%)

### MITTAGESSEN:

- QUINOA-SALAT MIT GEMÜSE, KICHERERBSEN UND AVOCADO (80%)
- EINE HANDVOLL NÜSSE ODER FRÜCHTE (20%)

### SNACK:

- GEMÜSESTICKS MIT HUMMUS (80%)
- EIN PAAR CRACKER MIT KÄSE (20%)

### ABENDESSEN:

- GERÖSTETES GEMÜSE (Z.B. BROKKOLI, KAROTTEN, PAPRIKA) MIT VOLLKORNREIS (80%)
- EIN KLEINES STÜCK DUNKLE SCHOKOLADE (20%)

## FREITAG

### FRÜHSTÜCK:

- AVOCADO-TOAST AUF VOLLKORNBROT MIT TOMATEN (80%)
- EIN KLEINER SMOOTHIE MIT MANGO UND KOKOSMILCH (20%)

### MITTAGESSEN:

- GEBRATENER TOFU MIT QUINOA UND GEDÜNSTETEM GEMÜSE (80%) EINE HANDVOLL FRÜCHTE (20%)

### SNACK:

- GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG (80%)
- VEGANE KEKSE ALS SNACK (20%)

### ABENDESSEN:

- VOLLKORNPASTA MIT TOMATENSAUCE, PILZEN UND SPINAT (80%)
- EIN GLAS ROTWEIN ODER EIN MOCKTAIL NACH WAHL (20%)

# STRESSMANAGEMENT: DER 7-TAGE-PLAN

## MONTAG

*Plane deine  
Woche.*

## DIENSTAG

*Starte in deine  
Woche mit  
einfachen  
Atemübungen.*

## MITTWOCH

*Bewegung ist  
eine tolle  
Möglichkeit,  
um Stress  
abzubauen.  
Versuche es  
mit einer  
30-minütigen  
Sporteinheit.*

## DONNERSTAG

*Achte auf eine  
ausgewogene  
Ernährung:  
Der 80/20  
Plan kann  
dich dabei  
unterstützen.*

## FREITAG

*Verbringe Zeit  
mit Menschen,  
die dir  
wichtig sind!*

## SAMSTAG

*Me-Time:  
Auch wenn es  
nur wenige  
Minuten am  
Tag sind,  
nimm dir  
bewusst Zeit  
nur für DICH!*

## SONNTAG

*Achte auf  
einen  
gesunden  
Schlaf:  
Dieser trägt  
dazu bei,  
Stress zu  
reduzieren.*