



GLOW UP

natürlich schön von innen

BY LUCIE WETTSTEIN



7 TAGE FÜR MEHR LEICHTIGKEIT, STRAHLENDE HAUT
UND EIN NEUES GEFÜHL FÜR DEINEN KÖRPER



DIE EINLADUNG

Dein Neubeginn beginnt nicht im Aussen – sondern bei dir.

Diese 7 Tage sind kein Trend. Kein Plan zum Durchhalten.

Sie sind deine Einladung:

- 🌿 dich liebevoll zu sehen
- 🌿 deinen Körper sanft zu entlasten
- 🌿 dich neu zu spüren

Stell dir vor, dein Bauch wird ruhig. Deine Haut beginnt zu strahlen.
Und dein Spiegelbild? Wird weich. Freundlich. Endlich wieder deins.

Du brauchst kein neues Ich.
Nur einen neuen Blick auf dich.

Ich begleite dich – von Frau zu Frau.
Mit Gefühl. Mit Stil. Mit dir.

Deine Lucie 🌟



DIE REISE

DEIN WEG ZU LEICHTIGKEIT & NATÜRLICHER SCHÖNHEIT



01 – SCHLANK & SCHÖN MIT

BASISCHEM GENUSS

02 – DEIN INNERER KOMPASS

DIE GOLDENEN WEGWEISER

03 – DEIN SANFTER LEITFADEN FÜR

7 TAGE WOHLGEFÜHL

04 – ANGEKOMMEN

DEIN GLOW-MOMENT



SCHLANK & SCHÖN

MIT BASISCHEM GENUSS

**Wahre Schönheit beginnt im Inneren –
und auf deinem Teller.**

Basische Ernährung ist kein Trend,
sondern ein natürlicher Schlüssel zu
Leichtigkeit, Energie und Ausstrahlung.

Wenn du deinen Körper mit nährenden,
natürlichen Lebensmitteln versorgst,
wird er sich ganz von selbst entlasten –
und beginnen zu strahlen.

Keine Diät. Kein Verzicht. Sondern
genussvolles Wohlfühlen.



WAS DU SIEHST – BEGINNT IM INNEREN

EIN AKTIVER STOFFWECHSEL

Basische Ernährung entlastet deine Leber – das aktiviert deine innere Reinigung und bringt deinen Stoffwechsel sanft in Schwung.

STRAHLENDE HAUT & WENIGER CELLULITE

Weniger Ablagerungen, weniger Entzündungen. Dein Gewebe wird klarer, deine Haut reiner, glatter – dein Glow kehrt zurück.

VITALITÄT DURCH DARMBALANCE

Eine vielfältige Darmflora schenkt dir Energie, Leichtigkeit und ein gutes Bauchgefühl – von innen nach aussen.

BIS ZU 3 KG WENIGER – GANZ OHNE ZWANG

Du lässt los, dein Körper tut es auch. Ein schöner Nebeneffekt, der nicht nur auf der Waage spürbar wird.

ENTLASTETE NIEREN – WENIGER SCHWERE

Basische Kost hilft, Säuren zu neutralisieren. Du fühlst dich nicht nur leichter – du bist es auch. Wasser bleibt, wo es hingehört.

FESTE NÄGEL, SCHÖNES HAAR, KLARER BLICK

Wenn dein Körper optimal versorgt ist, zeigt sich das überall: im Glanz deiner Haare, in deinen Augen, in deinem Ausdruck.





DEIN INNERER KOMPASS

DIE GOLDENEN WEGWEISER

Sanft dein Wohlfühl stärken – ganz ohne Druck,
dafür mit viel Wirkung.





BASISCH LEBEN – LEICHT GEMACHT



WASSER IST DEIN MORGENRITUAL

Starte mit einem Glas lauwarmen Wasser. Dein Körper hat die ganze Nacht gearbeitet – jetzt hilft Wasser ihm beim Loslassen und Reinigen. Und: Wer trinkt, hat weniger Hunger.



FRÜHSTÜCK IN BALANCE

Iss innerhalb von zwei Stunden nach dem Aufstehen. So bleibst du in Hormonbalance – und Heisshunger hat keine Chance.



OBST AM VORMITTAG

Frisches Obst schenkt dir Vitamine, Enzyme & Energie –

zur richtigen Zeit: am Morgen. So unterstützt du deinen Körper bei der Ausscheidung.



ROHKOST? NUR BIS 14 UHR.

Rohes Gemüse ist gesund – aber schwerer verdaulich. Gönn deiner Leber am Nachmittag eine Pause.



ABENDS: WARM & LEICHT

Iss bis 18 Uhr – warm, basisch, liebevoll. So kann dein Körper nachts regenerieren statt verdauen.



ABENDS: WARM & LEICHT

Zu viel Salz bindet Wasser und macht Lust auf Süßes. Frische Kräuter schenken Geschmack und Leichtigkeit.



SIMPLIFY YOUR PLATE

Weniger ist mehr. Klare, dafür hochwertige Mahlzeiten entlasten deinen Körper – und schenken deinem Kopf Ruhe.



ISS, WAS DIE SONNE REIFEN LIESS

Saisonal. Reif. Regional. Dein Körper liebt, was im Rhythmus der Natur gewachsen ist.



KAUEN IST CARE

30 Mal pro Bissen? Probier es. Langsames, bewusstes Kauen entlastet den Darm – und schenkt dir ein gutes Bauchgefühl.



SCHLAF IST DEIN SCHÖNHEITSELIXIER

Tiefer Schlaf = tiefe Regeneration. 8 Stunden oder mehr schenken dir strahlende Haut, gute Laune und hormonelle Balance.

HÖRE AUF DEIN GEFÜHL

Wähle Obst und Gemüse, auf das du wirklich Lust hast.

Denn was dir Freude macht, bleibt.

Was du dir aufzwingst, lässt du wieder fallen.

Dein Körper liebt Genuss – und folgt der Freude.





✿ DEIN SANFTER LEITFADEN FÜR

7 TAGE.. WOHLGEFÜHL



SCHRITT #1

ZUCKER LOSLASSEN – KLARHEIT SPUREN

Süßes gibt oft Trost. Und manchmal
auch das Gefühl von Kontrolle.

Doch nach dem kurzen Hoch folgt das
tiefe Tief. Gereiztheit, Heisshunger,
Müdigkeit.

Gönn deinem Körper 3–5 Tage Pause.
Du wirst sehen: Dein inneres Strahlen
wird klarer – ganz ohne Zuckerschleier.

SCHRITT #2

KAFFEE LOSLASSEN – RAUM FÜR RUHE SCHAFFEN

Manchmal trinken wir Kaffee nicht,
weil wir wach sein wollen – sondern
weil wir funktionieren müssen.

Schon wenige Tage ohne geben
deinem Nervensystem die Chance,
sich zu entspannen und Kopfweh lässt
nach.

Du wirst merken: Deine Energie
kommt nicht aus der Tasse. Sie wohnt
längst in dir.



TAG 1

IMPULS #1

Bevor du in deine erste basische Mahlzeit der Glow Up Woche startest, gönne dir einen sanften Auftakt: ein Glas lauwarmes Wasser – um deinen Darm zu wecken.

Lass dir etwa 30 Minuten Zeit. Dann genieße dein Müesli ganz bewusst.

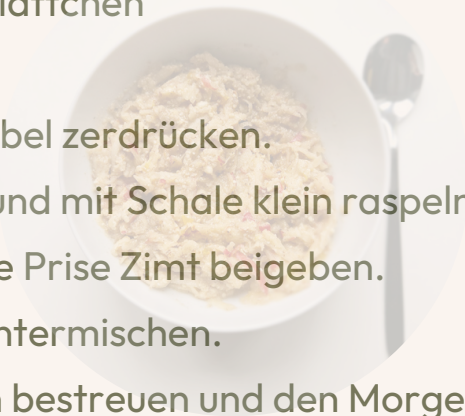
Kaue langsam. Leg den Smartphone zur Seite. Esse mit Achtsamkeit – nicht, um zu funktionieren, sondern um dich zu nähren.

FRÜHSTÜCK

GLOWMÜESLI (BASISCHES MÜESLI)

1 reife Banane - 1 Apfel - 3 EL Erdmandelflocken - Saft einer ½ Zitrone
- Zimt - 2 EL Mandelblättchen

- . Banane mit einer Gabel zerdrücken.
- . Den Apfel waschen und mit Schale klein raspeln.
- . Zitronensaft und eine Prise Zimt begeben.
- . Erdmandelflocken untermischen.
- . Mit Mandelblättchen bestreuen und den Morgen genießen.





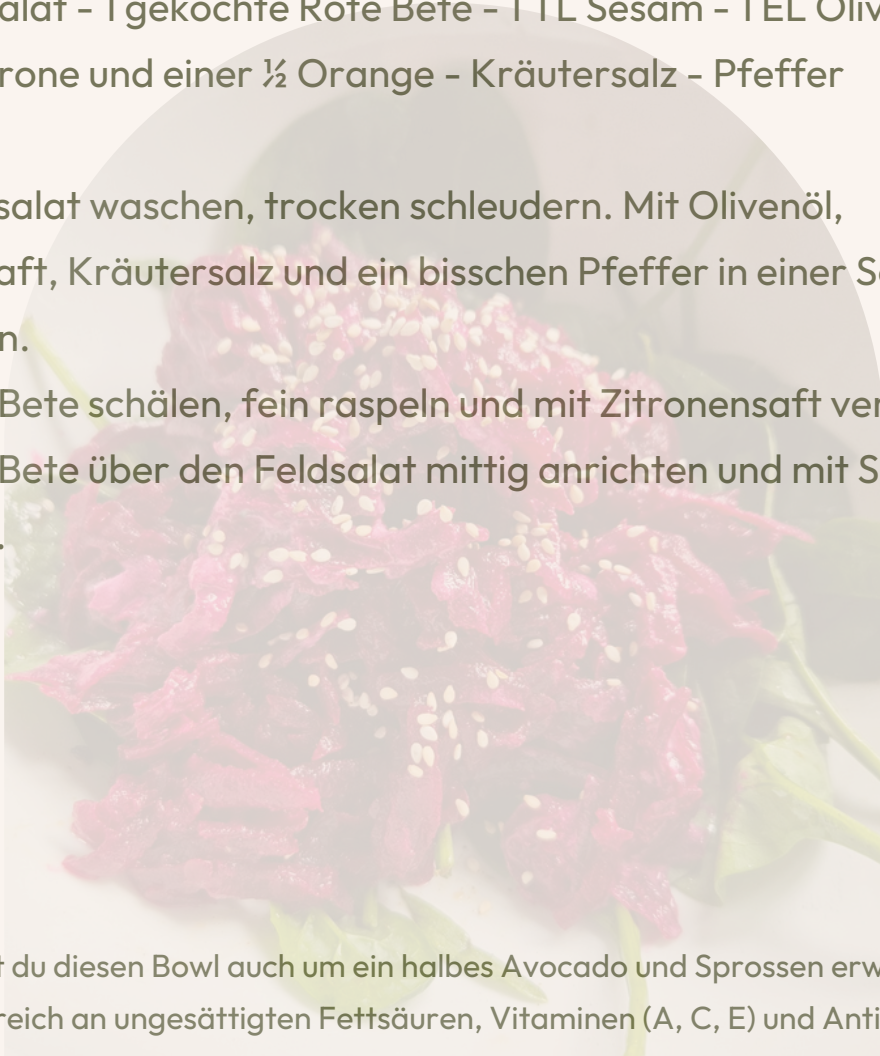
MITTAGESSEN



BEAUTY BOWL MIT RANDE & FELDSALAT

50 g Feldsalat - 1 gekochte Rote Bete - 1 TL Sesam - 1 EL Olivenöl - Saft einer ½ Zitrone und einer ½ Orange - Kräutersalz - Pfeffer

- . Den Feldsalat waschen, trocken schleudern. Mit Olivenöl, Orangensaft, Kräutersalz und ein bisschen Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- . Die Rote Bete schälen, fein raspeln und mit Zitronensaft vermischen.
- . Die Rote Bete über den Feldsalat mittig anrichten und mit Sesam bestreuen.



TIPP

Gerne kannst du diesen Bowl auch um ein halbes Avocado und Sprossen erweitern. Avocado ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen (A, C, E) und Antioxidantien, die Feuchtigkeit spenden, die Haut beruhigen, Rötungen reduzieren und beschädigte Hautzellen reparieren können.



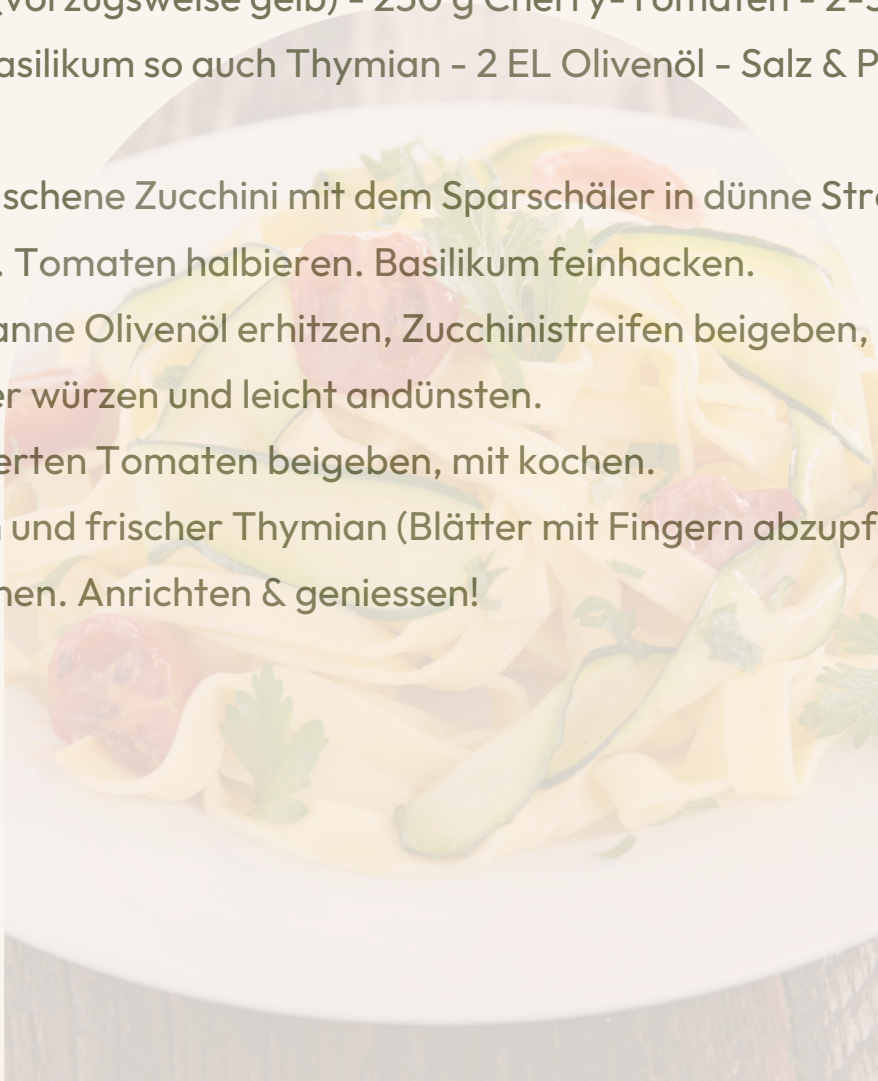
ABENDESSEN



ZUCCHINI-TAGLIATELLE À LA LEICHTIGKEIT

1 Zucchini (vorzugsweise gelb) - 250 g Cherry-Tomaten - 2-3 Stängel
frischen Basilikum so auch Thymian - 2 EL Olivenöl - Salz & Pfeffer

- . Die gewaschene Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Basilikum feinhacken.
- . In der Pfanne Olivenöl erhitzen, Zucchiniestreifen begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht andünsten.
- . Die halbierten Tomaten begeben, mit kochen.
- , Basilikum und frischer Thymian (Blätter mit Fingern abzupfen) untermischen. Anrichten & geniessen!



TAG 2

IMPULS #2

Gerne darfst du zwei Portionen vorbereiten. Willkommen in der Welt des 'Meal-prep'. Dieser Chiapudding hält 3 Tage im Kühlschrank frisch, ohne am Geschmack einzubüßen. Magst du Orangen nicht? Greife zu roter Grapefruit oder zu Mango mit Kokosflocken.



FRÜHSTÜCK



ORANGEN-CHIA-START

EL Chiasamen - 100 ml Mandelmilch - 1 Orange - 2 Datteln -
1 EL Mandelblättchen

- . Die Chiasamen mit Mandelmilch ca. 30 Minuten im Schraubglas einweichen.
- . Die Datteln in sehr kleine Stücke schneiden und unterrühren.
- . Die Orange schälen, in kleine Würfel schneiden, auf das Pudding anrichten.
- . Mit Mandelblättchen bestreuen und gerne auch zur Arbeit mitnehmen.





MITTAGESSEN



GREEN GLOW SMOOTHIE

3 Handvoll Spinat - ½ Gurke - 1 Selleriestange - 1 reife Banane - 1 Handvoll Ananas - ½ cm frischen Ingwer - 300 ml Wasser

- . Gemüse gut waschen und in Mixer geben.
- . Banane und Ananas in grobe Stücke schneiden, begeben.
- . Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser in Mixer hinzufügen.
- . Auf der höchste Stufe mixen und je nach Vorliebe für Konsistenz ein bisschen Wasser dazugeben und erneut kurz durchmixen.





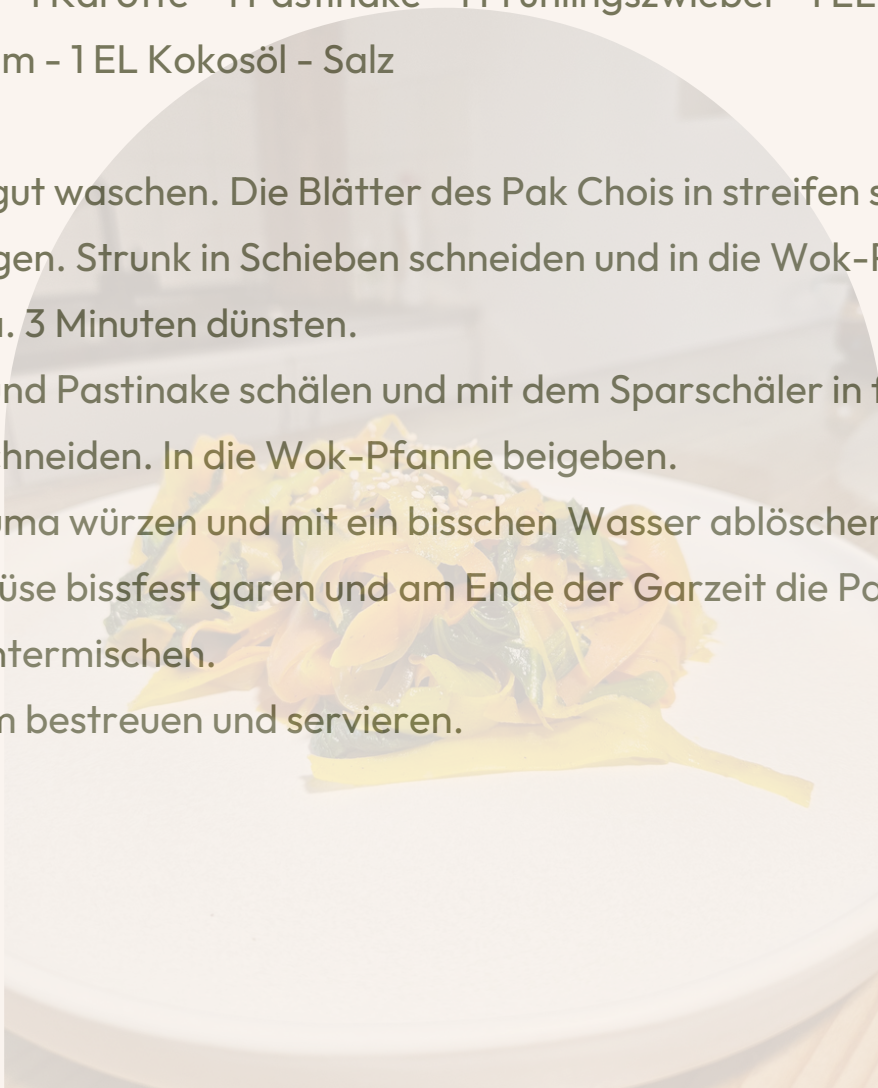
ABENDESSEN



PAK-CHOI-CURRY FÜR KLARE ENERGIE

1 Pak Choi - 1 Karotte - 1 Pastinake - 1 Frühlingszwiebel - 1 EL Kurkuma
- 1 TL Sesam - 1 EL Kokosöl - Salz

- . Gemüse gut waschen. Die Blätter des Pak Chois in streifen schneiden, beiseite legen. Strunk in Schieben schneiden und in die Wok-Pfanne mit Kokosöl ca. 3 Minuten dünsten.
- . Karotte und Pastinake schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. In die Wok-Pfanne begeben.
- . Mit Kurkuma würzen und mit ein bisschen Wasser ablöschen.
- . Das Gemüse bissfest garen und am Ende der Garzeit die Pak-Choi-Streifen untermischen.
- . Mit Sesam bestreuen und servieren.



TAG 3

IMPULS #3

Während du Löffel für Löffel genießt, beginnt dein sanftes Beauty-Upgrade: Silizium stärkt dein Bindegewebe, B-Vitamine und Vitamin E nähren deine Haut von innen – für mehr Elastizität, weniger Cellulite und eine strahlende Haut.



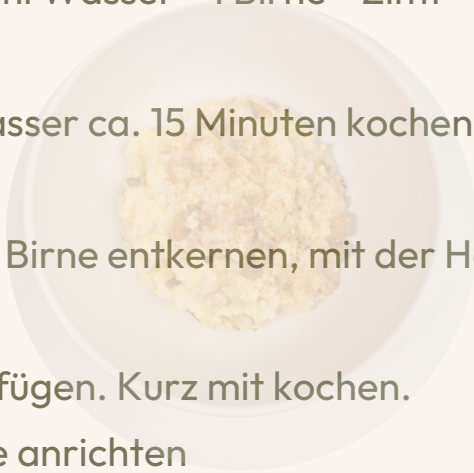
FRÜHSTÜCK



GOLGOLDHIRSE-WÄRME

30 g Goldhirse - 150 ml Wasser - 1 Birne - Zimt

- . Die Goldhirse im Wasser ca. 15 Minuten kochen lassen, bis sie weich ist.
- . Währenddessen die Birne entkernen, mit der Haut in kleine Würfel schneiden.
- . Zur Goldhirse hinzufügen. Kurz mit kochen.
- . In einer Müsli-Schale anrichten
- . Mit Zimt bestreuen.





MITTAGESSEN



KAROTTEN-SALAT FÜR DEINEN TEINT

3 Karotten - 1 Apfel - Saft einer ½ Zitrone - Kräutersalz - 1 TL Olivenöl
- Kresse oder Petersilie zum Garnieren

- . Die Karotten und den Apfel waschen, feinraspeln.
- . Zitronensaft, Olivenöl und Kräutersalz beifügen.
- . Vermengen, anrichten – und dich über das Beta-Carotin freuen:
Karotten fördern die Zellerneuerung, schützen vor freien Radikalen
und schenken dir einen natürlich strahlenden Teint.





ABENDESSEN



BROKKOLI-WALNUSS-BALANCE

1 Brokkoli (ca. 300 g) - 6 EL Granatapfelkerne - 1 Handvoll Walnüsse -
Saft einer Limette - 1 TL Curry Madras - 1 TL Sesam - 2 EL Olivenöl -
Kräutersalz

- . Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- . Brokkoli waschen, in kleine Röschen und Strunk in Scheiben schneiden.
- . In einer Schüssel Olivenöl, Sesamsalz, Curry, Kräutersalz zum Dressing vermengen, Brokkolistücke drin gut vermischen und auf einem Backblech verteilen (Backpapier verwenden). Ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Teller anrichten
- . Mit Walnüssen und Granatapfel bestreuen.



TAG 4

IMPULS #4

Wie geht es dir, wenn du dir den Dingen und Momenten bewusst wirst, wofür du dankbar bist. Für neue Erfahrungen, die du sammeln oder lernen darfst? Nutze deine Glow Notes, um näher zu dir zu finden und positive Erfahrungen zu intensivieren.



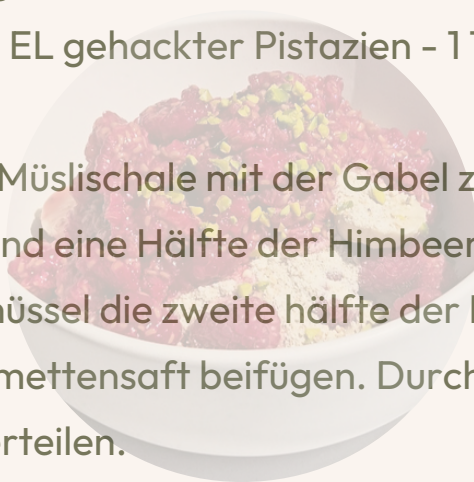
FRÜHSTÜCK



PISTAZIEN-SOMMMERMÜESLI

1 reife Banane - 250 g Himbeeren - 1 TL Limettensaft - 6 EL
Erdmandelflocken - 1 EL gehackter Pistazien - 1 TL Kokosflocken

- . Die Banane in einer Müslischale mit der Gabel zerdrücken.
- . Erdmandelflocken und eine Hälfte der Himbeeren hinzufügen.
- . In einer anderen Schüssel die zweite Hälfte der Himbeeren mit der Gabel zerdrücken. Limettensaft beifügen. Durchmischen. und über die Erdmandelflocken verteilen.
- . Gehackten Pistazien und Kokosflocken darüberstreuen.





MITTAGESSEN



ORIENT GLOW – BLUMENKOHL- TABOULÉ

1 kleiner Blumenkohl – 1 Karotte – 1 Frühlingszwiebel – 1 Bund glatter Petersilie – 1 cm frischer Ingwer – 6 getrocknete Tomaten – 1 Limette – Kräutersalz – 1 EL Sesam – 3 EL Mandelflocken

- . Den Blumenkohl waschen, sehr kleinhacken, in der Pfanne mit ein bisschen Wasser bissfest dünsten.
- . Die Karotte und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
- . Frühlingszwiebel und Tomaten schneiden, Glattpetersilie hacken und alles gedünsteten Blumenkohl in einer Schüssel beifügen.
- . Limette waschen, Haut reiben, Saft auspressen.
- . Mit Sesam und Kräutersalz würzen. Mit Mandelblättchen garnieren.

TIPP

Ideal als basische Beilage zum Grillabend. Eine kleine Gewohnheit, die du nach deiner Glow Up Woche beibehalten darfst.



ABENDESSEN

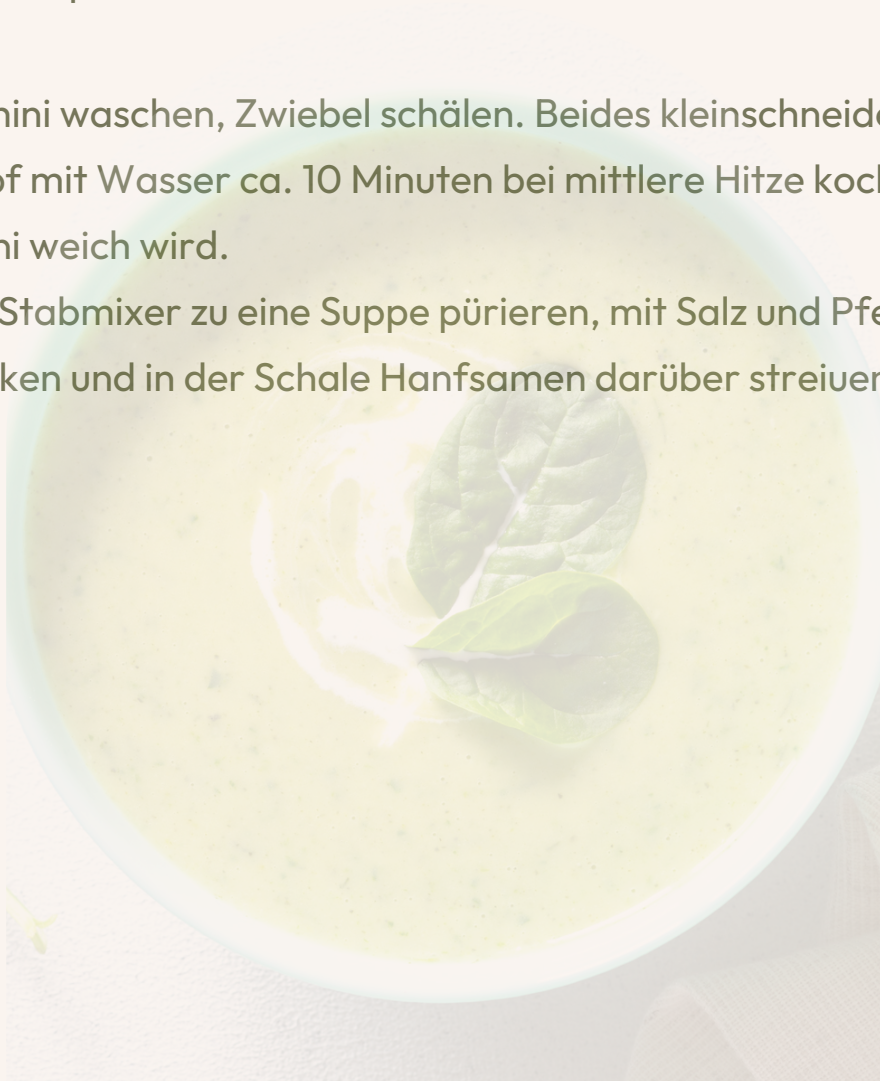


ZUCCHINISUPPE ZUM ANKOMMEN

2 Zucchini - 1 Zwiebel - Kräutersalz - Pfeffer - 500 ml Wasser -
Hanfsamen (optional)

. Die Zucchini waschen, Zwiebel schälen. Beides kleinschneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten bei mittlere Hitze kochen lassen, bis Zucchini weich wird.

. Alles mit Stabmixer zu eine Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Schale Hanfsamen darüber streuen.



TAG 5

IMPULS #5

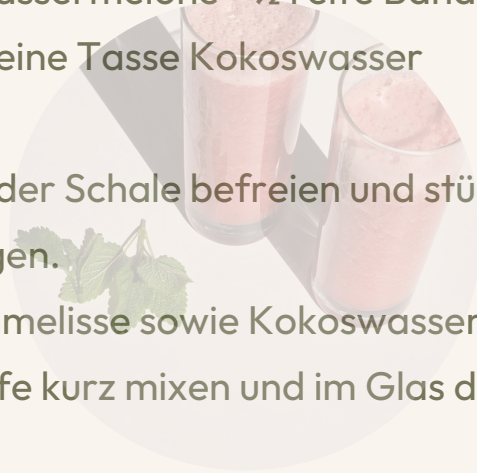
Versuche das Snacken zwischen den Mahlzeiten auszulassen - trinke lieber ein Glas Wasser eingereicht mit Gurke oder Obst, verwandle Basen-Tee zum selbstgemachten Eistee. Und falls du doch etwa Kleines brauchst, greife Vormittags zu Apfel, Beeren, einer Handvoll Mandeln oder Granatapfelkerne - alles Beauty-Food.

FRÜHSTÜCK

WASSERMELONEN-GLOWSHAKE

Ein paar Schieben Wassermelone - ½ reife Banane - 3-5 Blätter Zitronenmelisse - 1 kleine Tasse Kokoswasser

- . Wassermelone von der Schale befreien und stückweise in den Mixer geben, Banane beifügen.
- . Blätter der Zitronenmelisse sowie Kokoswasser begeben.
- . Auf der höchste Stufe kurz mixen und im Glas den Hauch vom Sommer genießen.





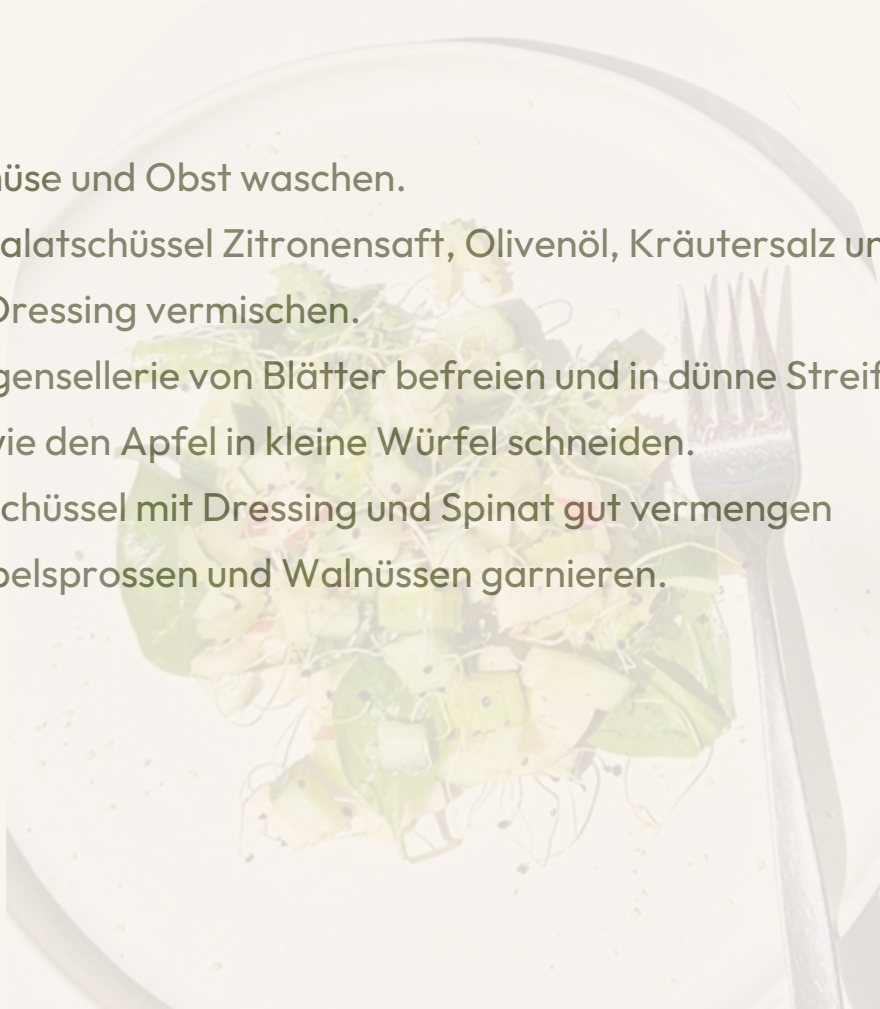
MITTAGESSEN



SELLERIE-WALNUSS-KICK

½ Bund Stangensellerie - ½ Gurke - 1 Apfel - 1 Frühlingszwiebel - 1 Handvoll Jungspinat - 1 Handvoll Walnüsse - 1 Handvoll Zwiebelsprossen - 1 EL Zitronensaft - 2 EL Olivenöl - Kräutersalz - Pfeffer

- . Das Gemüse und Obst waschen.
- . In einer Salatschüssel Zitronensaft, Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
- . Die Stangensellerie von Blätter befreien und in dünne Streifen, die Gurke sowie den Apfel in kleine Würfel schneiden.
- . Im Salatschüssel mit Dressing und Spinat **gut** vermengen
- . Mit Zwiebelsprossen und Walnüssen garnieren.





ABENDESSEN



OFENSÜSSKARTOFFEL MIT AVOCADO-CRÈME

1 Süsskartoffel - 1 Zweig Kirschtomaten - ½ Avocado - 1 Zucchini - 3 Zweige Thymian - 2 Zweige Basilikum - 1 TL Olivenöl - Kräutersalz - Pfeffer - 1 Prise Muskatnuss

- . Die Süsskartoffel schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Sieb ca. 5 - 10 Minuten dünsten.
- . Die Tomaten mit Zweig waschen und in der Pfanne am Oliven öl braten.
- . Die Zucchini waschen und mit Sparschäler zu Nudeln verarbeiten und in der Pfanne auf der Seite mit braten. Die Zucchini nudeln mit Kräutersalz, Pfeffer, Thymian und Basilikumstreifen würzen.
- . Die Avocado mit entkernen und mit Gabel zum Aufstrich zerdrücken. Mitkräutersalz abschmecken.
- . Auf dem Teller die gebratenen Tomaten und mediterranen Zucchini nudeln anrichten. Gedünsteten Süsskartoffelscheiben als letzte Komponente auf den Teller legen , mit Muskatnuss leicht würzen und mit Avocadocreme toppen.



TAG 6

IMPULS #6

Plane an diesen Tag einen ausgiebigen Spaziergang im Grünem ein. Ob mit Freunden oder alleine – Bewegung hält dein Lymphfluss aktiv, was Entgiftung fördert und dein Stoffwechsel in Schwung bringt.



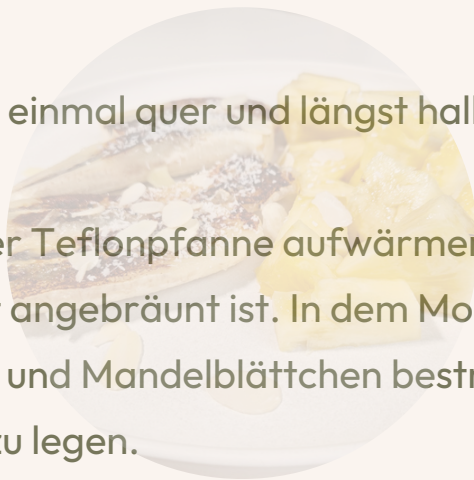
FRÜHSTÜCK



VANILLE-BANANE MIT MANDELZAUBER

1 grosse Banane – 1 Msp. Bourbon-Vanille – 1 EL Mandelblättchen – 1
Handvoll frischer Ananas

- . Die Banane schälen, einmal quer und längst halbieren, so dass 4 Stücke entstehen.
- . Bananenstücke in der Teflonpfanne aufwärmen, bis die Unterseite an wenigen Stellen leicht angebräunt ist. In dem Moment sie auf den Teller anrichten, mit Vanille und Mandelblättchen bestreuen.
- . Frischer Ananas dazu legen.





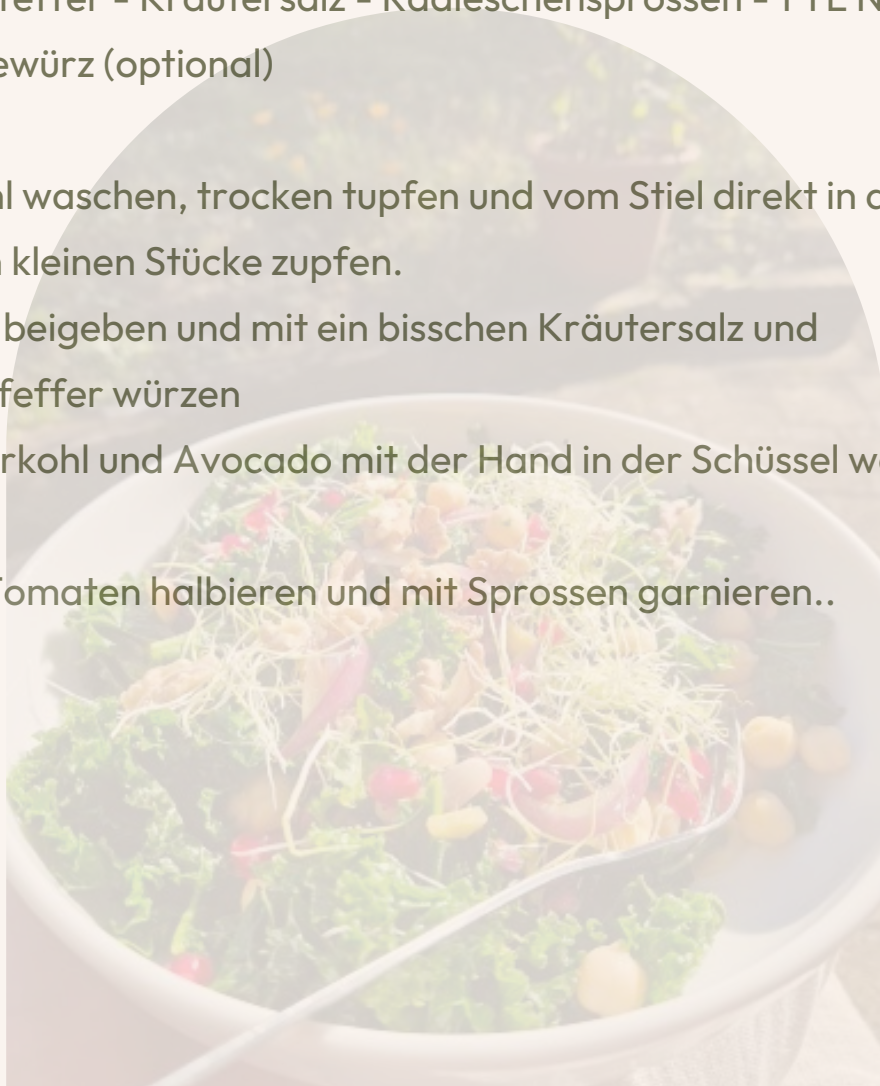
MITTAGESSEN



SKINGLOW-FEDERKOHLSALAT

3 Federkohlblätter - ½ Avocado - 1 Zweig Cherry-Tomaten -
Cayennepfeffer - Kräutersalz - Radieschensprossen - 1 TL Nori-Algen
als Salatgewürz (optional)

- . Federkohl waschen, trocken tupfen und vom Stiel direkt in die Schüssel in kleinen Stücke zupfen.
- . Avocado begeben und mit ein bisschen Kräutersalz und Cayennepfeffer würzen
- . Der Federkohl und Avocado mit der Hand in der Schüssel weich kneten.
- . Cherry-Tomaten halbieren und mit Sprossen garnieren..





ABENDESSEN



AUBERGINENPIZZA MIT RUCOLA

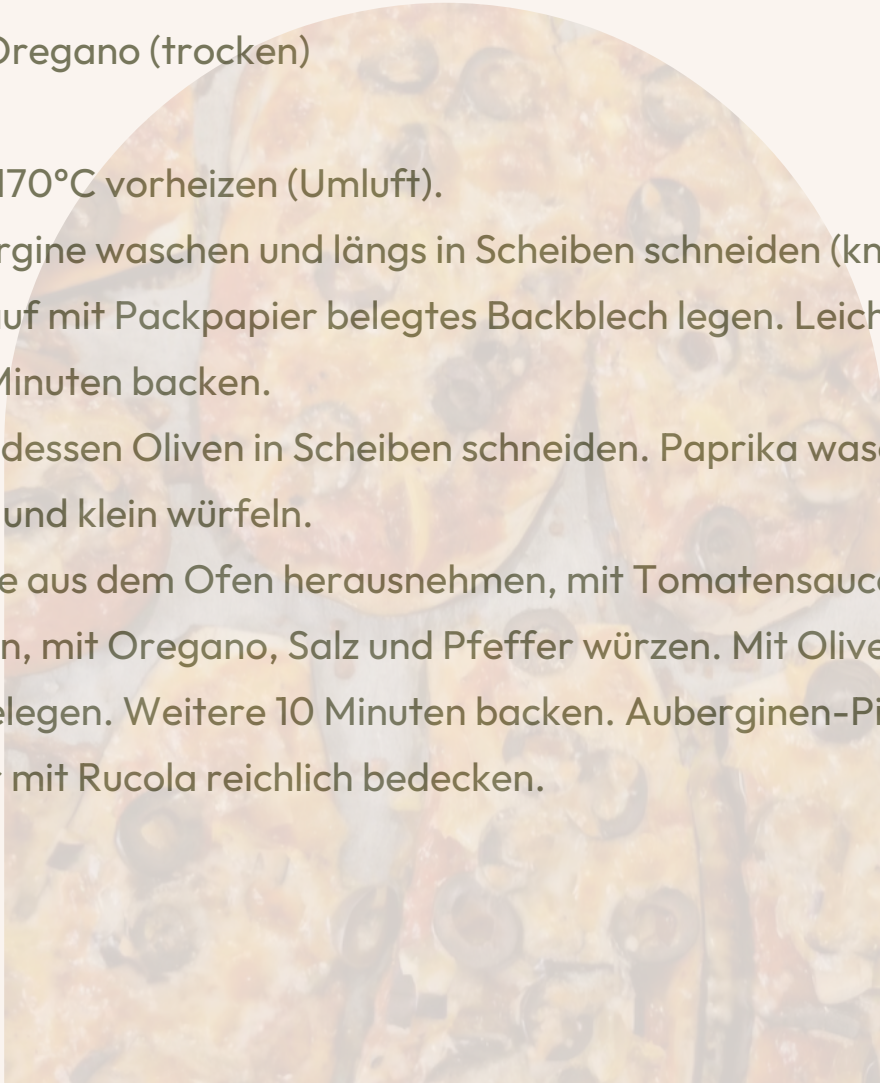
Aubergine - ½ gelbe Paprika - ein paar schwarzen Oliven (nicht gefärbt) - 2 Handvoll Rucola - 1 kleine Tomatensauce - Kräutersalz - Pfeffer - Oregano (trocken)

.Ofen auf 170°C vorheizen (Umluft).

. Die Aubergine waschen und längs in Scheiben schneiden (knapp 1 cm dick) und auf mit Packpapier belegtes Backblech legen. Leicht salzen und ca. 5 Minuten backen.

. Währenddessen Oliven in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln.

. Aubergine aus dem Ofen herausnehmen, mit Tomatensauce bestreichen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Mit Oliven und Paprika belegen. Weitere 10 Minuten backen. Auberginen-Pizza auf dem Teller mit Rucola reichlich bedecken.



TAG 7

IMPULS #7

Sonntag ist ein wunderbarer Zeit für Reflexion - und deinen persönlichen Glow Moment zu genießen. Wie fühlst du dich? Welches Rezept darf deinen Alltag bereichern?
Welcher goldenen Wegweiser war der wichtigste für dich?



FRÜHSTÜCK

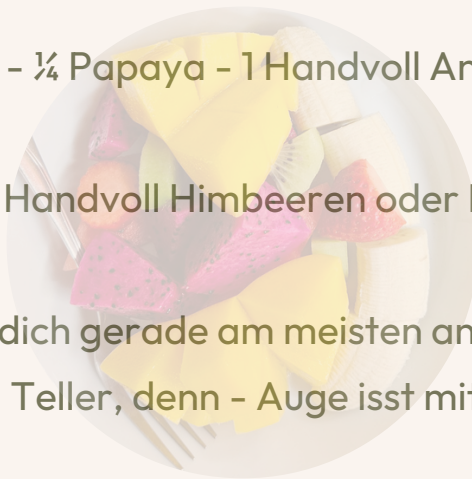


FRUCHTMOMENT

1 Banane - ½ Mango - ¼ Papaya - 1 Handvoll Ananas
oder

1 Banane - 1 Birne - 1 Handvoll Himbeeren oder Blaubeeren

. Wähle Früchte, die dich gerade am meisten ansprechen und gestalte sie schön auf deinem Teller, denn - Auge isst mit.





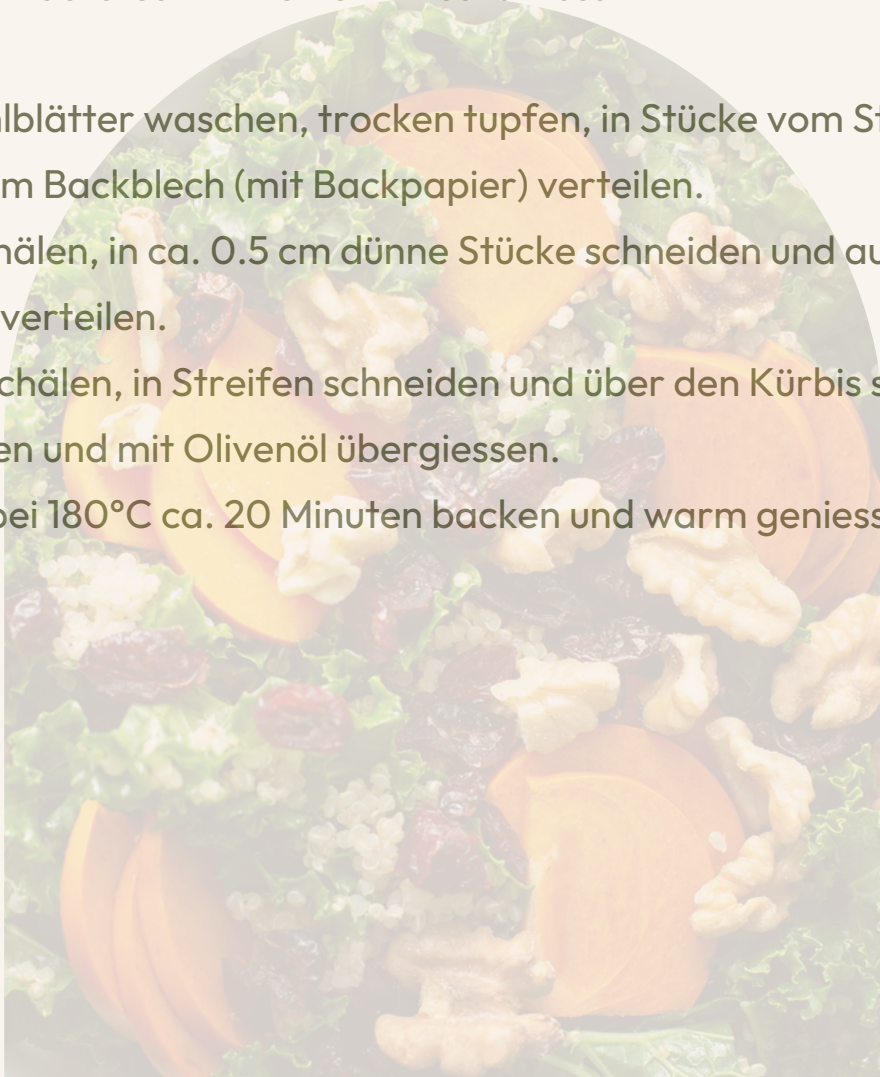
MITTAGESSEN



CRISPY BACKOFEN-FEDERKOHL

2-3 Federkohlblätter - 1 Mondschnitz vom Kürbis - 1 rote Zwiebel - 2 EL Olivenöl - Kräutersalz - Pfeffer - Muskatnuss

- . Federkohlblätter waschen, trocken tupfen, in Stücke vom Stiel zupfen und auf dem Backblech (mit Backpapier) verteilen.
- . Kürbis schälen, in ca. 0.5 cm dünne Stücke schneiden und auf den Federkohl verteilen.
- . Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und über den Kürbis streuen. Alles würzen und mit Olivenöl übergießen.
- . Im Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen und warm genießen.



TIPP

30g Walnüsse darüber streuen verleiht diesem Gericht einen Crunchy-Effekt. Walnüsse liefern wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis.



ABENDESSEN



KÜRBISUPPE FÜR DEINE SEELE

1 kleiner Hokkaidokürbis - 1 Karotte - 1 rote Zwiebel 1 TL Kokosöl - ½ TL Curry - Kräutersalz - 500 ml Wasser - 1 EL Mandelmilch

. Den Kürbis halbieren, entkernen, schälen (Bio mit Schale verwenden) und in kleinere Stücke schneiden. Beiseitelegen.

. Die Karotte waschen und klein schneiden. Die rote Zwiebel schälen und würfeln.

. Im grösseren Topf den Kokosöl erhitzen, Karotten und Zwiebel beifügen, mit Curry würzen und wenn sich der Geschmack verbindet / entfaltet, Kürbis begeben. Durchmischen.

. Nun das Wasser begeben, salzen und 15 - 20 Minuten bei mittleren Hitze kochen.

. Pürieren und in einer Suppenschale einrichten. Mit Mandelmilch ein Bild auf der Suppe malen und der Abschluss deiner basischen Woche genussvoll ausklingen lassen.





SCHÖNHEIT BEGINNT MIT ACHTSAMKEIT

Mit deinen Glow Notes schenkst du dir jeden Tag einen Moment, um
dich selbst bewusst wahrzunehmen – deine Fortschritte, dein
Wohlgefühl, deine Ausstrahlung.

Dieses liebevolle Innehalten stärkt nicht nur dein Selbstbild, sondern
unterstützt auch sanft deinen Weg zu Leichtigkeit, Attraktivität und
einem neuen Körpergefühl.



DATUM

WIE FÜHLE ICH MICH?



GLOW NOTES

5 DINGE, FÜR DICH ICH HEUTE DANKBAR BIN

WAS HABE ICH HEUTE
GELERNT?

WELCHES ZIEL MÖCHTEST DU
ERREICHEN?

DEIN GLOW MOMENT

DEIN GLOW IST MEHR ALS EIN SCHÖNER MOMENT –
ER IST EIN NEUER ANFANG.

In diesen Tagen hast du nicht nur deinem Körper Gutes getan,
sondern auch deinem inneren Strahlen Raum gegeben.

Spüre, was sich verändert hat: Leichtigkeit. Kraft. Wärme.
Dein Weg darf weitergehen – voller Freude, Achtsamkeit und
neuer Schönheit, die von innen kommt und im Spiegel sichtbar
ist.



LUCIE@30KILOMINUS.COM
WWW.30KILOMINUS.COM
@30KILOMINUS.BYLUCIE

