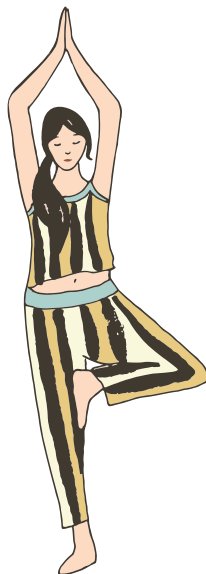


Yoga-Übung: Mach dich stark!

Stell dich mit beiden Beinen hüftweit geöffnet auf den Boden. Lass die Arme locker an den Seiten hängen und atme langsam und gleichmäßig ein und aus. Jetzt lege den rechten Fuß auf den Oberschenkel des linken Beines und versuche, die Arme zu den Seiten auszustrecken. Du kannst sie auch anwinkeln und in die Hüften stemmen. Such dir einen Punkt aus, der vor dir liegt, und konzentriere dich auf ihn – so fällt es dir leichter, das Gleichgewicht zu halten. Versuche dabei, den Rücken gerade zu halten. Wenn du genug hast, lass das Bein sinken und wechsle die Seiten. Diese Übung gibt dir Kraft, Gleichgewicht und Selbstvertrauen.



TIPP

LOVE YOURSELF:

Dreh die Musik lauter!

Hast du einen Lieblingssong? Dann dreh ihn bei dieser Challenge laut auf und tanz, wenn du Lust hast. Nimm dir deine Zeit und sei ganz bei dir.

Ich liebe meinen Körper!!!

STELL DICH SPLITTERFASERNACKT VOR EINEN SPIEGEL UND NENNE LAUT (!) ZEHN DINGE, DIE DU AN DIR MAGST.

Solltest du Dinge an dir nicht so gut finden, probier doch mal aus, wie es sich anfühlt, wenn du fünfmal wiederholst: Ich mag meine XXX. Das machst du am besten jeden Morgen. Im Gehirn wird auf diese Weise eine neue Verknüpfung geschaffen – mal sehen, wie lange es dauert, bis deine neue Einstellung ganz von allein in deinem Kopf angekommen ist ...



TU DIR WAS GUTES UND NIMM DIR ZEIT,
DICH UM DEINEN KÖRPER ZU KÜMMERN!

ZITRONEN-KAFFEE- Peeling

4 EL Olivenöl
1 EL Honig
½ TL unbehandelte Zitronenschale
2 EL Kaffeesatz

Mische alle Zutaten in einem kleinen Schüsselchen und reibe deinen Körper von oben nach unten in kreisenden Bewegungen damit ab. Das kannst du auch gern vor der Challenge (auf Seite 36) machen.

Tipp: In ein schönes Gläschen mit Schraubdeckelverschluss abgefüllt, ist das Peeling auch ein tolles Geschenk für eine liebe Freundin. Es hält sich im Kühlschrank etwa einen Monat.

