

Infos zur Slique Challenge für DICH!

Ich heiße dich hiermit herzlich zur 90 Tage Slique Challenge willkommen. Ich freue mich riesig, dass so großes Interesse besteht und so viele mitmachen und vor allem, dass DU DABEI BIST, denn es wird so genial!!

Ich möchte jedoch hier nochmal ganz ausdrücklich betonen, dass die Slique Challenge keine Diät ist und im Grunde auch kein Abnehmprogramm. Ich bin weder Ernährungsberaterin noch bin ich Fitnesstrainerin!

Mein Sohn hatte vor Jahren ein Fitnessstudio und ich war dort ebenfalls beschäftigt! Die Slique Challenge ist zum Teil etwas angelehnt an das Programm, das wir damals als Abnehmprogramm im Studio angeboten hatten und wir hatten super Erfolge damit. Ich habe mir seit dieser Zeit einiges an Wissen angeeignet, was die Gesundheit betrifft.

Bei der Slique Challenge werden uns vor allem auch die Young Living Produkte sehr effektiv dabei unterstützen, mehr Wohlfühl in unseren Alltag zu bringen.

Und was ich ebenfalls noch unbedingt betonen möchte: Du MUSST nicht alles machen. Bitte streiche das Wort MUSS generell aus deinem Sprachgebrauch. Du DARFST jedoch alles praktizieren, was sich gut für dich anfühlt. Du bekommst von mir in den nächsten Wochen jede Menge Anregungen, nimm dir heraus, was für dich passt! Somit wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg bei der Challenge!

DIE 16 PUNKTE DER SLIQUE CHALLENGE

- 1) täglich zur gleichen Uhrzeit abwiegen
- 2) Wasser trinken und jedes Glas Wasser (250 ml) abhaken
- 3) LemonPlus vormittags im Wasser getrunken
- 4) PfefferminzePlus nachmittags im Wasser getrunken
- 5) Slique täglich dazunehmen und abhaken
- 6) tägliche Aktivität, mindestens jedoch 3 x je Woche wie z.B. eine flotte Runde spazieren gehen, Joggen, Nordic Walking, Schi fahren, Langlaufen, Fitnessstudio, ...
- 7) 2 oder 3 x täglich 1 TL ICP in warmen Wasser auflösen und trinken
- 8) Cel Lite Massageöl 2 x täglich auf den Problemzonen (Bauch-Beine-Po) auftragen
- 9) je einige Tropfen Grapefruit-Öl mit dem Cel Lite Massageöl auftragen
- 10) 9 Stunden essen – 15 Std. nichts essen, nur trinken (für alle die abnehmen möchten)
- 11) Nabel/Hüfte cm: miss 1 x je Woche deinen Bauchumfang auf Höhe des Nabels und deinen Hüftumfang an der stärksten Stelle
- 12) O-R/O-L cm: miss 1 x je Woche deinen rechten Oberschenkel und deinen linken Oberschenkel an der jeweils stärksten Stelle
- 13) achte selbst auf deine Ernährung: Pfeil nach oben – Ernährung an diesem Tag super, Pfeil nach unten: Ernährung nicht super
- 14) Schlemmertag: gönne dir einmal wöchentlich einen Schlemmertag, denn damit wird der Stoffwechsel so richtig angekurbelt! Es ist alles erlaubt, auch Süßes, Alkohol, Deftiges,.....
- 15) Sonstiges
- 16) Sonstiges