



30 TAGE
zuckerfrei
SKIN-GLOW CHALLENGE





Hallohallo

hier ist Lilly!

Ich freue mich total, dass du an der 30-Tage-Challenge teilnimmst. Danke dir dafür!

Falls du mich noch nicht kennst: Ich bin die Gründerin von nclude skincare. Ich liebe, was ich tue, und ich habe an mir selbst erlebt, dass es funktioniert. Unsere Produkte stehen für eine natürliche Hautpflege von innen und außen.

Gute Pflegeprodukte sind wichtig. Aber das ist nur der halbe Weg. Ein gesundes Hautbild mit tollem Glow will von innen heraus unterstützt werden. Und da sind wir bei der Ernährung. Deshalb hat nclude auch Nahrungsergänzung im Programm.

Fakt ist: Der heute übermäßige Einsatz und Verzehr von Industriezucker kann deinem Körper schaden und damit deiner Haut. Daher die Idee mit der Zuckerfrei-Challenge. Ich bin mir sicher: Wenn du durchhältst, kannst du Fortschritte feststellen






Die Challenge

Was ist zu tun? Du isst 30 Tage lang keinen raffinierten Zucker, auch keine Nahrungsmittel mit beigesetztem, dem sog. versteckten Zucker. Und das so konsequent, wie es nur irgend geht. Am Anfang ist das sicher ungewohnt, lässt sich aber mit Achtsamkeit (Stichwort „Zutatenliste“) und etwas Willenskraft schaffen.

Um neuen Gewohnheiten eine echte Chance zu geben, gehen wir das hier als Gruppe mit gegenseitiger Unterstützung an. Auf diese Weise lassen sich deine Ziele einfacher und sicherer erreichen.

Und nicht vergessen: Du kannst dein Hautbild und dein Wohlbefinden damit positiv verändern.

Bereit zum Loslegen?



Warum es ohne Zucker besser für dich läuft

Das solltest du wissen

Reinen Zucker, wie du ihn kennst, braucht dein Körper nicht. Im Gegenteil schadet er dir, v. a. in den unfassbaren Mengen, in denen er heute konsumiert wird. Dein Stoffwechsel entgleist. Die Folgen sind bekannt.

Inzwischen gibt es klare Forschungsergebnisse dazu, was ein zu viel an Zucker mit deiner Haut macht. Vorneweg: Zucker lässt die Entzündungswerte im Körper ansteigen, was einen Effekt auf dein Hautbild hat. Erhöhte Entzündungswerte strapazieren ebenso dein Immunsystem, du bist insgesamt anfälliger. Das wirst du nicht wollen, mein Liebes. Doch zurück zu deiner Haut.

Man weiß aus Studien, dass in der Haut ein Verzuckerungsprozess stattfindet. Das ist an sich noch kein Drama. Dieser Prozess wird aber gepusht, wenn du über die Nahrung – denk hier bitte auch gleich an Getränke – Zucker aufnimmst. Und wer tut das nicht, wenn du einmal schaust, was so gegessen wird oder sich in den Zutatenlisten von Nahrungsmitteln versteckt. Wir von nclude sagen daher: Zutatenliste lesen.

Die Hautalterung, auf die wir alle sehr gut verzichten könnten, ist an sich nicht zu vermeiden. Munterer Zuckerkonsum beschleunigt das Ganze aber: Zucker und Proteine verbinden sich in deinem Körper zu Molekülen, diese verzuckern deine Haut.



30 Tage ohne Zucker – deine Benefits

Nach 30 Tagen Zuckerfrei-Challenge bist du auf einem neuen Stand. Du bist aus dem übersüßen Kreislauf ausgestiegen und setzt deinen Körper nicht länger Zuckerstress aus. Sicher nimmst du physische Veränderungen wahr.

Deine Haut wird besser aussehen – ebenmäßiger, elastischer, mehr Glow (und genau den wollen wir!). Dein Immunsystem reagiert wieder zuverlässiger.

Deine überreizte Bauchspeicheldrüse atmet auf. Durch den Verzicht auf Zucker muss sie nicht mehr ständig (zu viel) Insulin ins Blut ausschütten. Du bist weniger müde, hast bessere Laune, dein Blutdruck stabilisiert sich. Du fühlst dich fitter.

Tja, und außerdem ... Steig mal auf die Waage, schau dich im Spiegel an. Durch deinen freiwilligen – das wollen wir doch betonen, oder?! – Zuckerverzicht kannst du über die Zeit dein Gewicht normalisieren. Du gewinnst an Wohlbefinden.

Und wem das immer noch nicht genügt: Selbst dein Gehirn profitiert und reagiert. Du kannst vielleicht wieder klarer denken. Zuckergier und Süß-Hunger lassen nach. Im Zuge dessen verändert sich dein Geschmackssinn. Er wird feiner, du schmeckst die Dinge intensiver. So wirst du z. B. merken, wie unglaublich süß Beeren, ein Apfel oder ein Glas Orangensaft sein können.

Zucker muss sie nicht mehr ständig (zu viel) Insulin ins Blut ausschütten. Du bist weniger müde, hast bessere Laune, dein Blutdruck stabilisiert sich. Du fühlst dich fitter.



Werde Teil der Zuckerfrei- Community

Zusammen kann man die wunderbarsten Dinge erreichen!

Ab dem Moment deiner Teilnahme an der nclude-30-Tage-zuckerfrei-Challenge begleitet und unterstützt dich eine motivierende Community.

Wir machen das zusammen!

Komm in unsere Facebook-Gruppe: Dort triffst du Gleichgesinnte zum Austauschen und Fortschritte feiern.

Tritt Der Gruppe Bei



Teile dein Versprechen

Wir möchten dich so gerne kennen lernen! Deshalb – stell dich unbedingt vor!

Um es für dich verbindlich zu machen, poste bitte in der Facebook-Gruppe ein Selfie mit deiner Versprechens-Karte. Und sag mal: Wer bist du und warum nimmst du an der Challenge teil? Wir freuen uns auf dich und sind total gespannt, was du uns zu erzählen hast.

Und sowieso – keine Angst! Du brauchst nicht schüchtern sein. Für die nächsten 30 Tage sind wir alle eine große Zuckerfrei-Challenge-Familie.



Versprechens- Karte

Ganz wichtig! Mach es verbindlich für dich. Druck dir deine Versprechens-Karte aus, vielleicht sogar auf einem besonderen Papier. Und dann schneide sie aus.





Dein Kalender



Super wichtig: Halt deine Fortschritte sichtbar fest. Und damit ich das real miterleben und mich riesig mit dir freuen kann, zeig mir bitte jede Woche ein Bild deines Kalenders.

Wow! Ich bin jetzt schon gespannt!

In deinem Kalender kannst du jeden zuckerfreien Tag abhaken, die wöchentlichen Mini-Herausforderungen verfolgen und deinen Erfolg in der jeweiligen Woche notieren.

Natürlich darfst du deinen Kalender allerschönst kreativ dekorieren.

nclude

30 TAGE zuckerfrei SKIN-GLOW CHALLENGE

Mein Name Lilly Startdatum 19.06.22

Mini-Challenge: mindestens 6.000 Schritte pro Tag

Woche #1

1	2	3	4	5	6	7
X	X	X	X	X	X	X

Mein Erfolg diese Woche: Ich war jeden Tag an der frischen Luft!

Mini-Challenge:

Woche #2

8	9	10	11	12	13	14
X	X	X	X	X	X	X

Mein Erfolg diese Woche: Diese Woche habe ich ein Projekt beendet, dass ich vor mir hergeschoben habe.

Mini-Challenge:

Woche #3

15	16	17	18	19	20	21
X	X	X	X	X	X	X

Mein Erfolg diese Woche: Ich habe eine Freundin kontaktiert von der ich länger nichts gehört habe.

Mini-Challenge:

Woche #4

22	23	24	25	26	27	28
X	X	X	X	X	X	X

Mein Erfolg diese Woche: Habe ein neues Rezept ausprobiert und es war super lecker.

Mini-Challenge:

Woche #5

29	30
X	X

Mein Erfolg diese Woche: Ich habe die 30 Tage Challenge beendet!!!
Yeah :)

Oh ja, wir sind alle sowas von stolz auf dich

30 TAGE zuckerfrei SKIN-GLOW CHALLENGE

Mein Name _____ Startdatum _____

Mini-Challenge: _____

Woche #1	1	2	3	4	5	6	7
----------	---	---	---	---	---	---	---

Mein Erfolg diese Woche:

Mini-Challenge: _____

Woche #2	8	9	10	11	12	13	14
----------	---	---	----	----	----	----	----

Mein Erfolg diese Woche:

Mini-Challenge: _____

Woche #3	15	16	17	18	19	20	21
----------	----	----	----	----	----	----	----

Mein Erfolg diese Woche:

Mini-Challenge: _____

Woche #4	22	23	24	25	26	27	28
----------	----	----	----	----	----	----	----

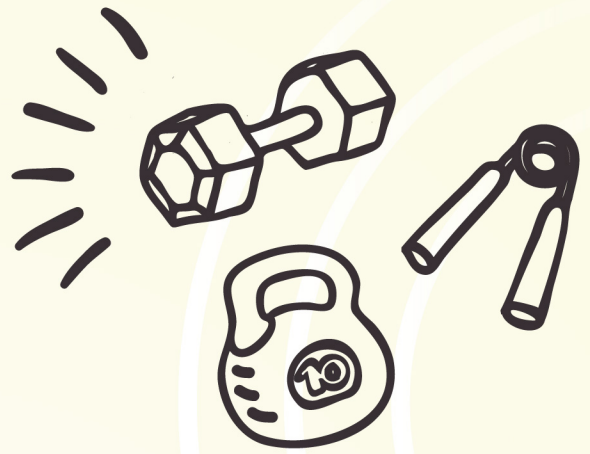
Mein Erfolg diese Woche:

Mini-Challenge: _____

Woche #5	29	30
----------	----	----

Mein Erfolg diese Woche:

Oh ja, wir sind
alle sowas von
stolz auf dich



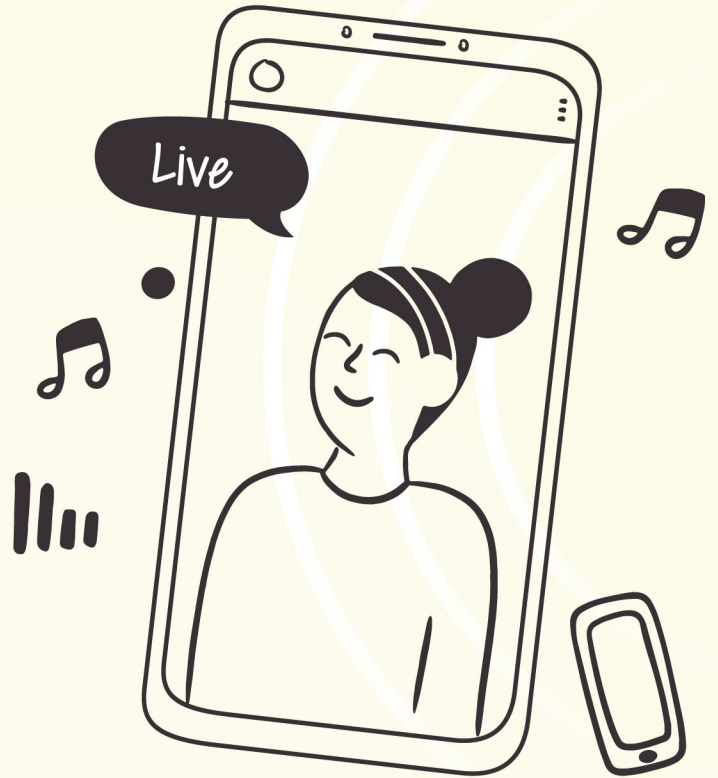
Wöchentliche Mini-Challenges

Bei der Zuckerfrei-Challenge geht es natürlich darum, auf Zucker zu verzichten. Ist klar. Aber das ist nicht alles. Du hast nämlich auch die Chance, dein bestmögliches Selbst zu entdecken. (Du wirst dich wundern, was in dir steckt.) Jede Woche gibt es zusätzlich eine Mini-Challenge, sprich eine extra Herausforderung!

Mini-Challenge: mindestens 6.000 Schritte pro Tag

	1	2	3	4	5	6	7
Woche #1	X	X	X	X	X	X	X

Gut, die Mini-Challenges sind keine Pflicht, sondern eher ein Spiel, das einen Riesenspaß macht. Nebeneffekt: Du lernst etwas über dich und kannst – trara! – Preise gewinnen.



Live Meetings

Ist das nicht toll? Sei unbedingt dabei!
Wann? Immer sonntags um 20 Uhr in unserer Facebook-Gruppe. Du kannst berichten, wie es dir mit der Challenge geht, Fragen stellen, um Rat bitten, deine Erfolge mit uns feiern. Und ganz sicher wird für uns alle ganz viel Motivation und Inspiration dabei sein.

Ganz ehrlich:
Ich kann's
kaum erwarten!



Preise, Preise, Preise!!!



Das fleißige Bienchen

Der Bienchen-Preis geht an eine Person, die in der relevanten Woche jeden Tag auf Zucker verzichtet, das in ihrem Kalender markiert und den Kalender in der Facebook-Gruppe geteilt hat.



Die wöchentliche Mini-Challenge-Heldin

Diese Auszeichnung wird an eine Person verliehen, die die wöchentliche Mini-Challenge meistert und uns von ihren Erfahrungen damit berichtet hat.



Die gute Fee

Oh ja! Genau darum geht es: Gemeinschaft! Unterstützung! Jede Woche bekommt diejenige Person einen Preis, die in der Gruppe aktiv mitmacht und die Gruppe insgesamt positiv inspiriert.



Party für alle!!!


Ja, wir wissen: Zuckerfrei leben kann mitunter hart sein. Die Versuchung ... All die Herausforderungen am Wegesrand. Hm. Mit einer Riesenportion Spaß lässt sich das alles leichter durchhalten. Und eine nclude-Challenge ohne Party? Das geht ja gar nicht! Daher feiern wir uns und die gemeinsame Zuckerfrei-Reise.

Halbzeit-Party

Ach ja, 30 Tage sind eine recht lange Zeit. Wobei – du wirst dich wundern, wie schnell sie herumgehen. Damit der Weg zum Ziel saftig bleibt, feiern wir schon nach der Halbzeit. Wenn das mal nicht heiße Aussichten sind! Die Hälfte der großen nclude-Challenge ist gemeistert und es gibt Preise, Preise, Preise und super viel Spaß.

Du-hast-es-geschafft-Party

30 Tage zuckerfrei sind vorbei! Was für ein Abenteuer, was für eine Erfahrung! Und du mittendrin. Du hast durchgehalten. Setz dir eine Krone auf, zieh dein schönstes Kleid an, wir feiern jetzt eine mega Party. Dabei geben wir den Gewinner des Hauptpreises der gesamten Challenge bekannt.



Gibt es Fragen? FAQ's



F. WIE KANN ICH AN DER CHALLENGE TEILNEHMEN?

A. Mit nur drei einfachen Schritten bist du dabei!

- 1. Registriere dich. Falls noch nicht geschehen.*
- 2. Druck deine Versprechens-Karte aus.*
- 3. Poste ein Selfie in der Zuckerfrei-Facebook-Gruppe: Stell dich vor und erzähl uns, warum du an der Challenge teilnimmst.*

F. KANN ICH AUCH TEILNEHMEN, WENN ICH KARTE UND KALENDER NICHT AUSDRUCKEN KANN?

A. Ja, absolut! Wenn du keinen Zugang zu einem Drucker hast, kannst du die Versprechens-Karte und den Kalender, in dem du u. a. deine Fortschritte notierst, auf deinem Smartphone digital editieren.

F. DIE CHALLENGE HAT SCHON BEGONNEN. KANN ICH TROTZDEM NOCH MITMACHEN?

A. Nur zu! Mach mit! Schau dir oben die drei Schritte zur Teilnahme an. Wichtige Info zu den Gewinnspielen: Die wöchentlichen Preise kann jeder gewinnen, der Hauptpreis ist für diejenigen reserviert, die seit dem ersten Tag dabei sind.



F. MUSS ICH JEDEN TAG IN DER GRUPPE POSTEN?

A. Ach ... das hier ist ein freiwilliges Abenteuer mit Freunden. Wir haben alle einen Alltag mit Aufgaben, Beruf, Familie etc. Extra Stress? Nein, nein. Komm in die Facebook-Gruppe und sag uns, wie du vorankommst, wenn du Zeit dafür hast. Natürlich können wir dich besser unterstützen, je aktiver du bist.

F. WIE WERDEN DIE PREISE VERTEILT?

A. Eure liebe Lilly und ihr super nclude-Team schauen sehr aufmerksam darauf, wie euer aller Weg in den 30 Tagen aussieht. Je nachdem, wie aktiv du bist und wie die Mini-Challenges gemeistert werden, kannst du einen Preis gewinnen. Bitte denk daran, das ist fürs Gewinnen wichtig: Poste vor (!) unserem wöchentlichen Live-Meeting (immer sonntags um 20 Uhr) ein Bild deines Kalenders. Nur so können wir sehen, dass du deine Ziele erreicht und dich für unsere Preise qualifiziert hast.

F. MUSS ICH BEI DEN WÖCHENTLICHEN MINI-CHALLENGES MITMACHEN?

A. Nein, musst du nicht. Vielleicht willst du aber unbedingt, weil sie so unterhaltsam und abwechslungsreich sind. Sieh sie als Chance, bisherige Komfortzonen zu verlassen und etwas über dich selbst zu erfahren. Und außerdem hast du damit mehr Möglichkeiten, tolle Preise zu gewinnen! Ist das nicht ein netter Anreiz? Nur Mut!





! Du !
schaffst
das! !