

BOOST YOURSELF! #1

Dein Self-Care Guide #1

Bevor du zu lesen startest:

**DU BIST GUT SO
WIE DU BIST!**

Rund 90% aller Frauen haben Cellulite und niemand sollte sich dafür schämen müssen. Wir verstehen jedoch sehr gut, dass du dich wohl in deinem Körper fühlen möchtest. Und wenn dazu ein bisschen weniger Cellulite gehört, dann unterstützen wir dich gerne dabei :)

Nobody is perfect!

WAS IST ÜBERHAUPT CELLULITE?

Cellulite ist eines der normalsten körperlichen Dinge an Frauen. Sie kommt häufig vor und ist nichts, wofür man sich schämen sollte. Viele Frauen empfinden Orangenhaut als etwas Unschönes, du bist also nicht alleine. Wir wollen, dass du dich so wundervoll wie möglich in deiner Haut fühlst! Wenn es dir also hilft dich wohler in deinem Körper zu fühlen, dann lies jetzt weiter ;)

Cellulite ist vor allem ein Problem bei Menschen mit dem weiblichen Grundgeschlecht, da unser Bindegewebe viel dehnbarer ist, als das von Männern. Dabei handelt es sich aber nicht um eine Krankheit oder eine Gefahr für deinen Körper. Es geht hier rein um Ästhetik.

Generell kann Cellulite auch hormonell bedingt sein, oft kommt sie auch durch Übergewicht, zu wenig Bewegung, niedrigen Blutdruck, Venenerkrankung, Durchblutungsstörungen oder einfach einer Bindegewebsschwäche vor. Das alles ist nichts Unnormales und man kann etwas nachhelfen, um nicht mehr auf Kriegsfuß mit den kleinen Dellen zu stehen.

Kosmetisch werden oft drei Stufen des Cellulite-Hautbildes unterschieden:

Stufe 1: sichtbare Dellen bei einem Kneiftest

Stufe 2: Dellen sind im Stehen, jedoch nicht im Liegen sichtbar

Stufe 3: Dellen sind auch beim Liegen zu sehen

MOVE YOUR BOOTY!

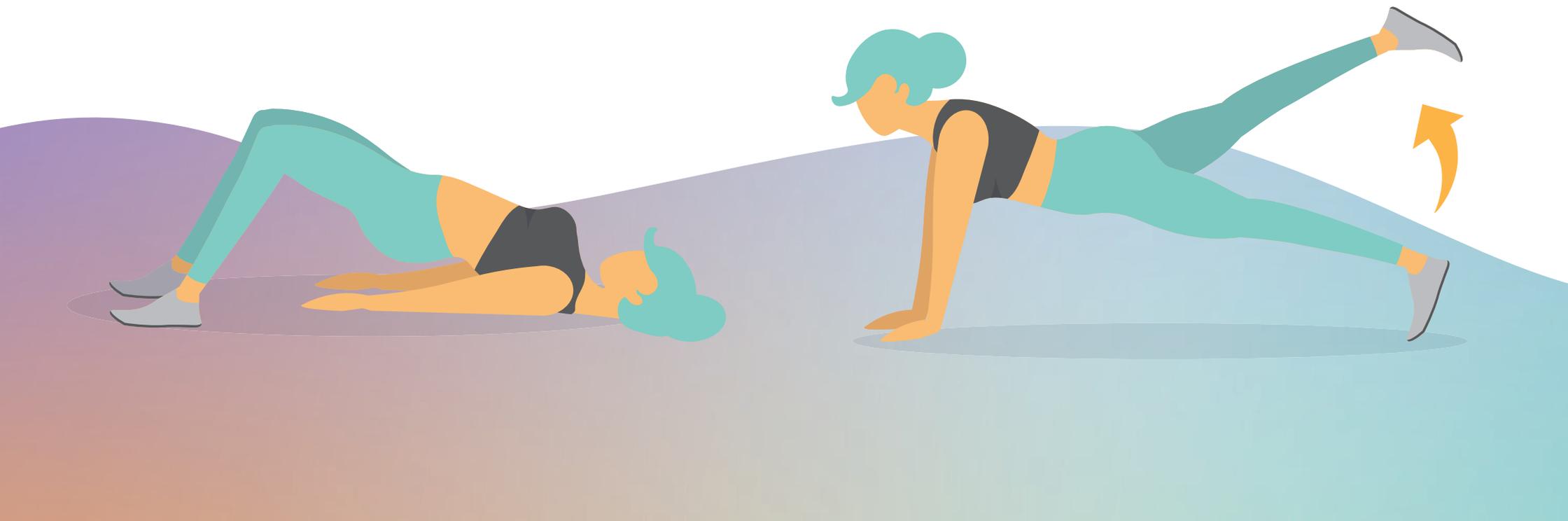
Durch Sport kannst du am besten deine ungewollten Dellen bekämpfen. Als Nächstes zeigen wir dir ganz einfache Übungen, die du ohne Equipment oder Fitnessstudio zu Hause machen kannst.

BECKENHEBER

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und winkle die Beine an.
2. Hebe dein Becken vom Boden ab und drücke es hoch.
3. Senke es wieder, ohne den Po komplett abzulegen.
4. Wiederhole die Bewegung 60-mal und halte das Becken im Anschluss für weitere 30 Sekunden oben.

LEG LIFT

1. Gehe in den Liegestütz und halte deinen Körper unter Spannung ganz gerade.
2. Ziehe dein rechtes Bein zur Brust und strecke es gerade nach hinten, sodass es 45 Grad über dem Boden schwebt.
3. Setze es wieder ab und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.
4. Wechsle die Seiten für insgesamt 60-mal.



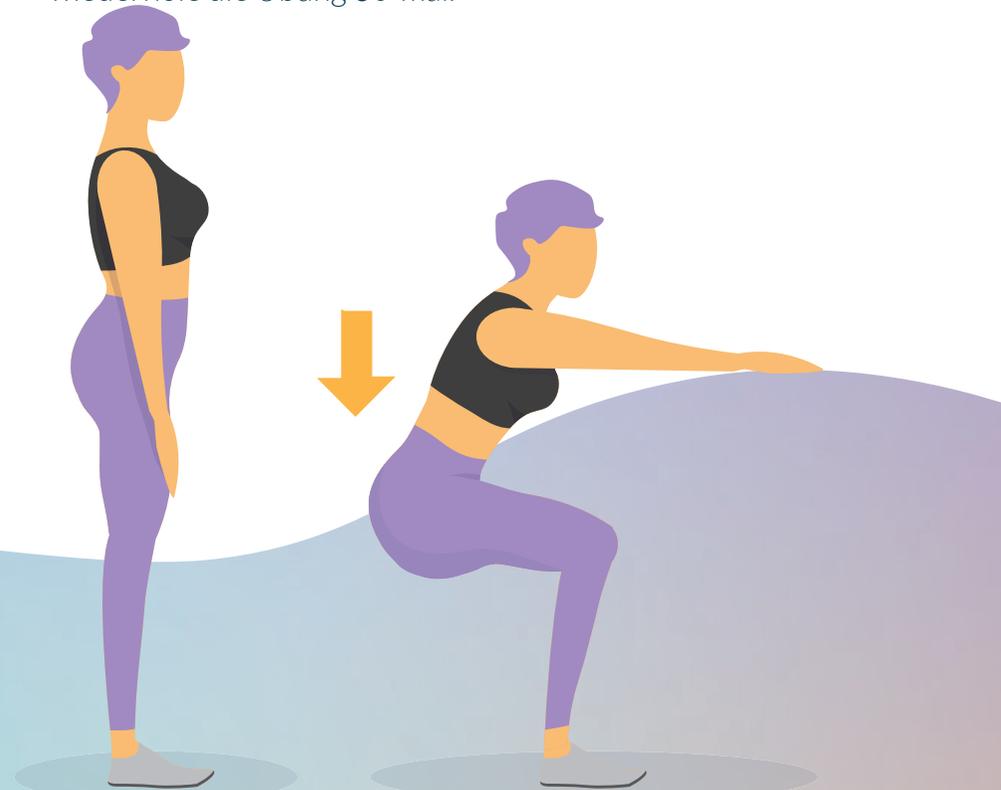
LUNGES

1. Stelle dich gerade hin und mache mit dem rechten Fuß einen Ausfallschritt.
2. Senke deinen Körper, sodass du eine Spannung im Po spürst.
3. Es ist wichtig, dass dein vorderes Knie im rechten Winkel steht.
4. Wiederhole die Übung abwechselnd mit dem rechten und linken Bein insgesamt 60-mal.



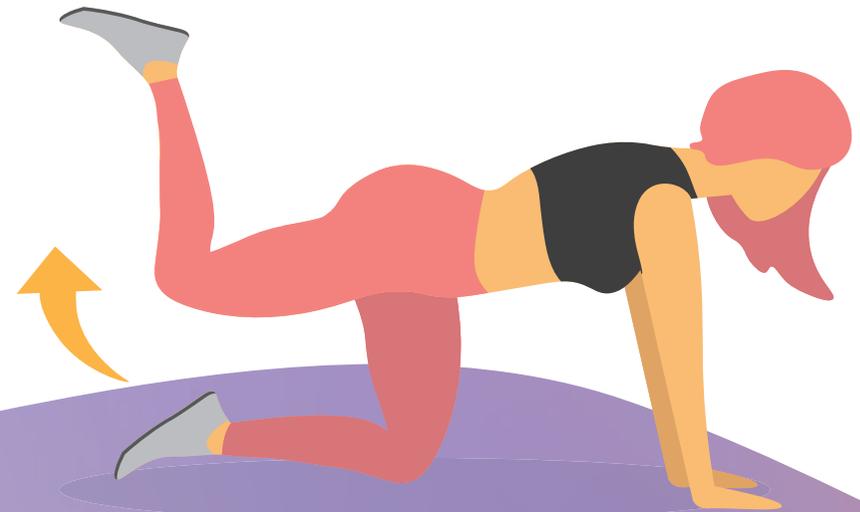
SQUATS

1. Stelle dich gerade hin und positioniere deine Beine hüftbreit.
2. Senke deinen Po so weit es geht nach unten, achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen reichen.
3. Führe die Bewegung langsam aus, damit sie besonders effektiv ist.
4. Komme wieder in die Ausgangshaltung zurück und wiederhole die Übung 60-mal.



DONKEY KICKS

1. Komme in den Vierfüßlerstand.
2. Hebe dein rechtes Bein im rechten Winkel an, halte es für drei kleine Kickbewegungen oben und senke es dann wieder auf den Boden.
3. Wechsele die Seiten und mache drei Sätze á 20 Wiederholungen.



Extra Tipp:

Mit unseren BoomBooty-Widerstandsbändern erhöhst du den Schwierigkeitsgrad der Übungen und wirst noch schneller Ergebnisse sehen.

FEED YOUR BOOTY!

Weil nicht nur Sport, sondern auch das richtige Essen gegen die kleinen Dellen hilft, haben wir dir hier unsere Lieblings-Rezepte für einen ganzen Tag zusammengetragen.

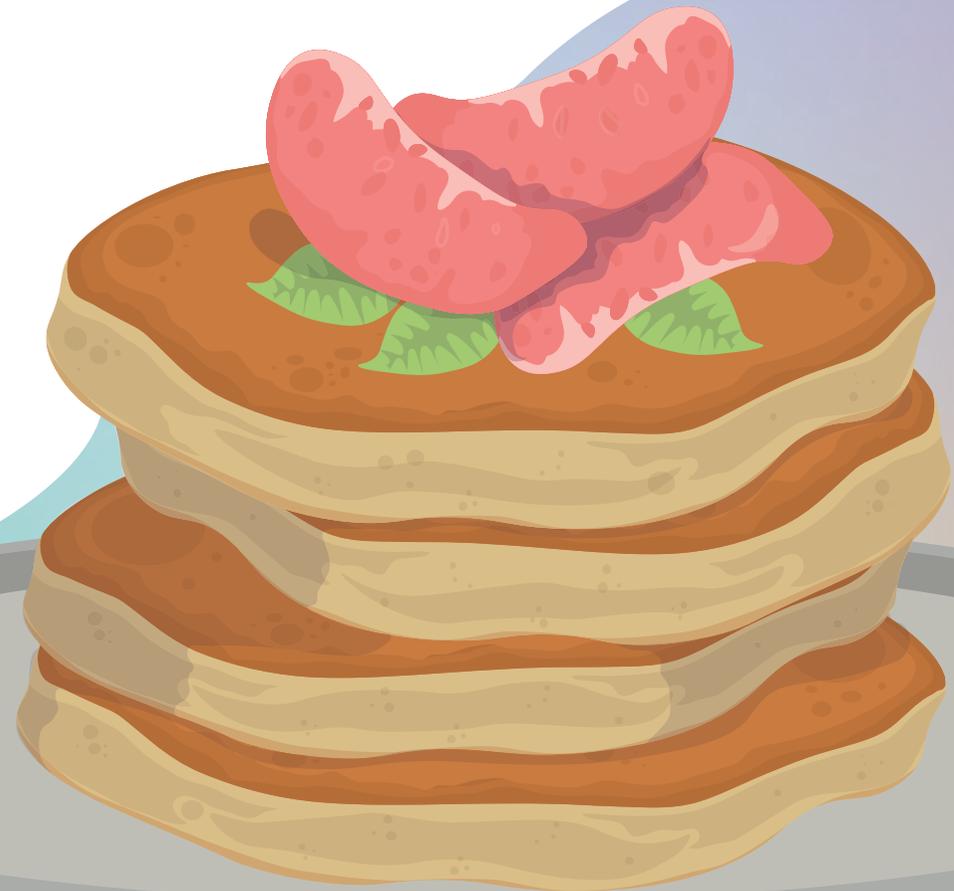
BUCHWEIZEN-PFANNKUCHEN

Buchweizen ist reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und führt dazu, dass die Giftstoffe aus den Fettzellen gespült werden. Außerdem enthält Buchweizen Lysin, das hilft dein körpereigenes Gewebe zu reparieren und Collagen zu bilden – das perfekte Hilfsmittel gegen Cellulite.

Zutaten:

1 Ei
250 ml Milch
125 g Buchweizenmehl

Zuerst trennst du das Ei und schlägst das Eiweiß zu Eischnee. Das Eigelb vermischst du mit der Milch und dem Buchweizenmehl. Nachdem du die Mischung 5 Minuten quellen lässt, kannst du den Eischnee vorsichtig unterheben. Nun musst du nur noch den Teig in eine heiße Pfanne mit Öl geben und ganz nach deinem Geschmack garnieren.



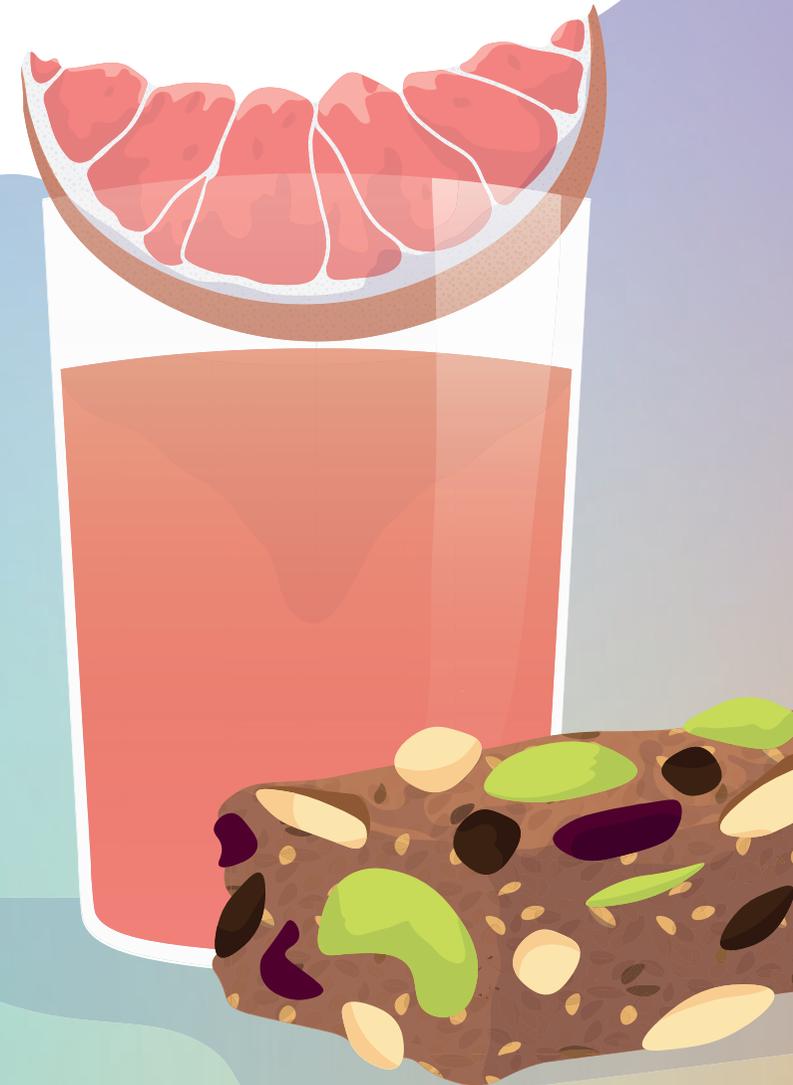
GRAPEFRUIT-SAFT & NUSSRIEGEL

Die Grapefruit unterstützt mit ihrem hohen Anteil an Vitamin C die Kollagenbildung und repariert dein Gewebe. So wirkt deine Haut strahlender und praller. Außerdem können Grapefruits dabei helfen, Körperfett schneller zu verbrennen. Auch Nüsse sind echte Waffen gegen Cellulite. Sie tragen durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu der Gesundheit der Zellmembran bei. So sieht deine Haut frischer und faltenfreier aus. Außerdem sind sie auch fantastisch gegen den allgemeinen Alterungsprozess der Haut.

Zutaten für die Nussriegel

400 g Nüsse	4 getrocknete Datteln
5 EL Haferflocken	1 Msp Vanille
1 Handvoll Kürbiskerne	1 TL Zimt
3 EL Chiasamen	40 g Buchweizenmehl
2 EL Gojibeeren	1 Apfel
1 EL Kakaonibs	4 EL Kokosöl

Zuerst hackst du alle Nüsse in grobe Stücke und vermengst sie mit den restlichen Zutaten, bis auf das Kokosöl und die Süße. Den Apfel entkernst du und lässt ihn mit einem Schuss Wasser und ohne Schale kurz aufkochen. Wenn du die Datteln zur Nussmischung gegeben hast, kannst du alles zusammen pürieren und danach Kokosöl hinzufügen. Die Masse drückst du nun fest auf ein Backblech in Riegelform. Nun lässt du sie im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 170 Grad backen. Zusammen mit einem frisch gepressten Grapefruit-Saft hast du den perfekten Snack.



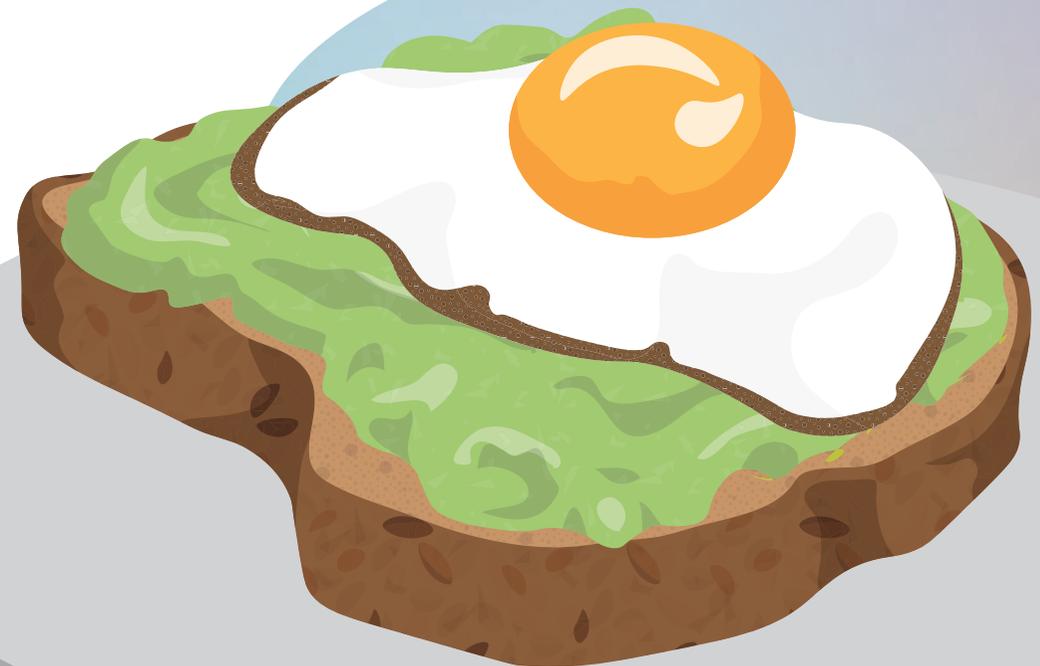
AVOCADO-TOAST MIT EI

Für eine straffe Haut braucht dein Körper Kollagen und um das zu produzieren, benötigt er Eiweißbausteine. Eier enthalten jede Menge davon. Perfekt zu Eiern passen auch Avocados. Sie enthalten gesunde ungesättigte Fette, jede Menge Kalium und Glutathion, eine Art „Mini-Eiweiß“. Diese Mischung wirkt antioxidativ und hilft dabei, dass Toxine, die deinen Stoffwechsel ausbremsen, schneller wieder aus dem Körper geschwemmt werden.

Zutaten:

0,5 Avocados	Meersalz, Pfeffer
0,5 Limetten (Saft)	2 Scheiben Bauernbrot
1 TL Butter	1 TL Chiasamen
2 Eier	Evtl. Kresse zum Bestreuen

Zuerst löffelst du die Avocado aus und vermengst sie mit etwas Limettensaft. Die Avocadocreme kannst du nun auf beiden Brotscheiben verteilen. Nachdem du die Eier mit Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzt und gewürzt hast, kannst du sie ebenfalls auf dem Brot drapieren. Zum Abschluss bestreust du alles mit Chiasamen und Kresse.



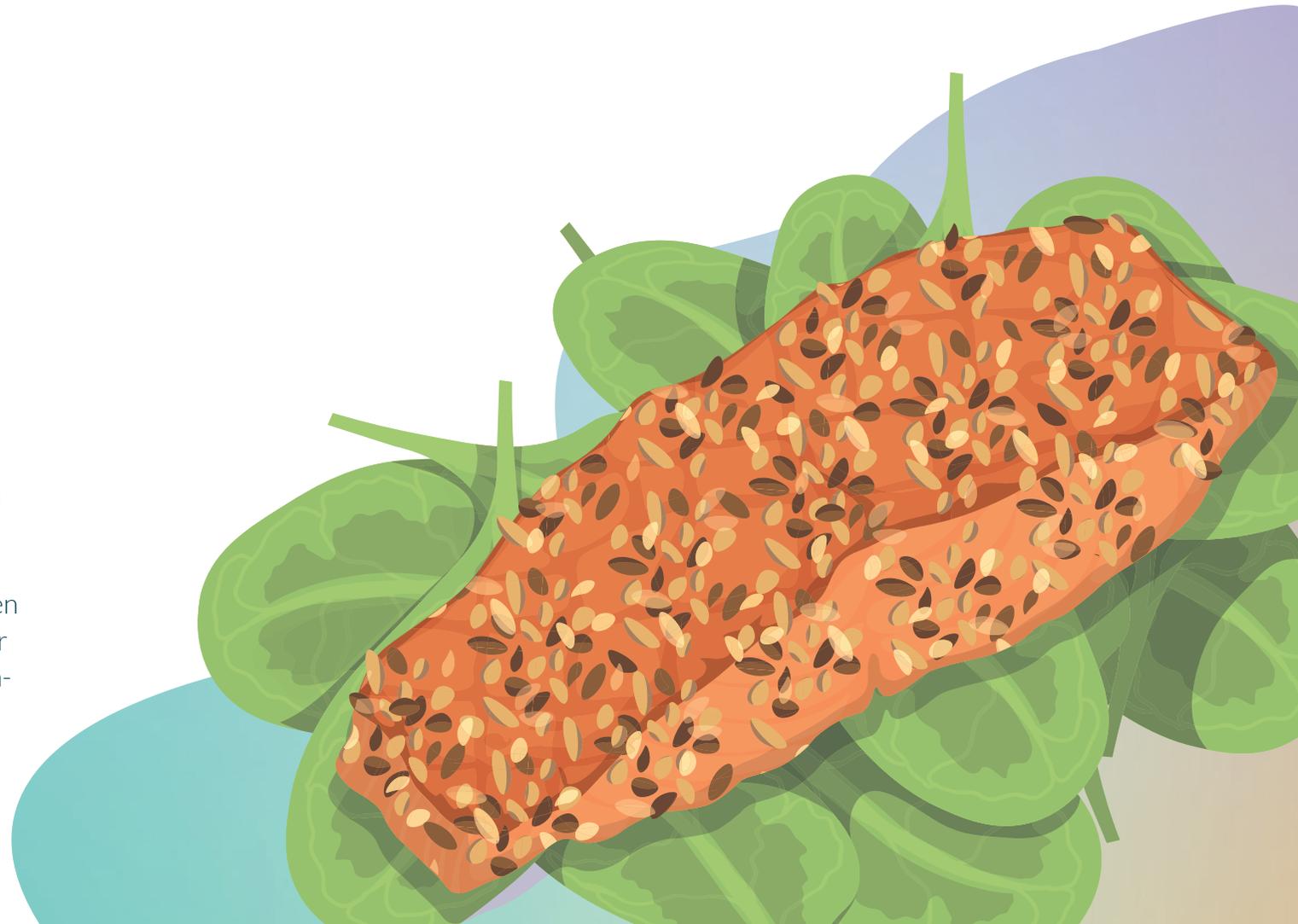
LACHS MIT LEINSAMEN-KRUSTE

Bei den Omega-3-Fetten des Lachses handelt es sich um essenzielle Fettsäuren, die unter anderem die Stabilität der Zellmembranen verbessert und die Kollagen-Produktion erhöhen kann. Leinsamen stecken voller Lignane, deren Struktur ähnelt stark den der Östrogene. So tragen sie dazu bei, das Niveau des weiblichen Hormons stabil zu halten.

Zutaten:

250 g Lachs
4 EL Leinsamen
4 EL Sesam
4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Nachdem du den Lachs in deine gewünschte Portionsgröße geteilt hast, marinierst du ihn kurz mit dem Zitronensaft und würzt ihn nach deinem Geschmack. Während der Lachs kurz ruhen kann, mischst du die Leinsamen und den Sesam auf einem großen flachen Teller zusammen. Nun darf der Lachs in der Mischung ein kurzes Bad nehmen. Mit der Kruste lässt du den Fisch von allen Seite in einer heißen Pfanne gar werden. Als Beilage empfehlen wir dir gemischtes Gemüse aus dem Ofen oder einen frischen Salat.



EASY 5

Neben Sport und der richtigen Ernährung kannst du deinem Körper auch im Alltag Unterstützung bieten. Hier kommen die Easy 5, die du ganz einfach Zuhause umsetzen und in deinen Alltag integrieren kannst.

1 BODY SCRUB GEGEN CELLULITE

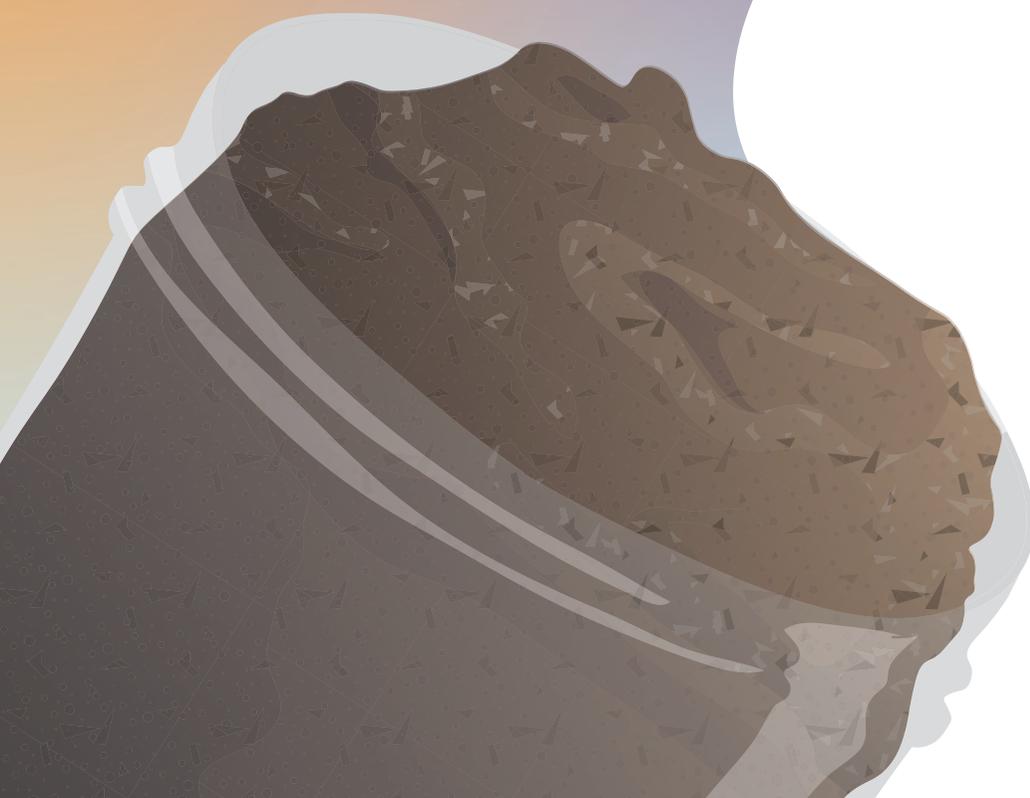
Mit selbst gemischten Peelings sparst du nicht nur Geld, sondern regst auch ganz einfach beim Duschen deine Durchblutung an. Mit dem Kaffeesatz und dem Zucker entfernst du abgestorbene Hautschüppchen und glättest deine Hautoberfläche. Außerdem wirkt Kaffee entgiftend und entwässert deinen Körper, was deine Haut noch straffer werden lässt. Zusammen mit dem Kokosöl, dass Feuchtigkeit spendet und damit die Elastizität der Haut verbessert, und dem Zimt, der bei deiner Hautregeneration hilft, hast du die perfekte Mischung.

Zutaten:

- 1 Tasse Kaffeesatz
- 1 Tasse Kokosöl
- 1 Tasse Zucker
- 0,5 EL Zimt

Zuerst schmelze das Kokosöl und gebe nach und nach die restlichen Zutaten hinzu. Fülle nun die Masse in ein Gefäß deiner Wahl und fertig ist dein DIY-Peeling.

Massiere damit deine Oberschenkel unter der Dusche für 3 bis 5 Minuten in kreisenden Bewegungen ein. Für optimale Ergebnisse solltest du das Peeling möglichst oft, mindestens aber zwei- bis dreimal pro Woche anwenden.





2 WECHSEL DUSCHEN

Der Wechsel zwischen warmen und kaltem Wasser mag anfänglich Überwindung kosten, doch tut er deinem Körper spürbar gut. Deine Durchblutung wird angeregt und dein Fettstoffwechsel angekurbelt. Am besten tastest du dich zunächst langsam an diese Methode heran. Wenn du die Temperaturschwankungen dann gewöhnt bist, empfehlen wir dir, das kalte und warme Duschen dreimal durchzuführen.

3 RICHTIG SITZEN

Klein aber oho. Wenn du häufig sitzt, dann hilft dir dieser Trick wirklich weiter. Gerne schlagen wir beim Sitzen unsere Beine übereinander, obwohl das unseren ungeliebten Dellen gar nicht gut tut. Denn diese Position verstärkt durch den Druck die Entstehung der unschönen Unebenheiten. Deswegen stell lieber deine Beine beim Sitzen auf den Boden nebeneinander auf.

4 ZUPF MASSAGE

Die Zupfmassage verschafft dir eine bessere Durchblutung. Dabei hebst du einfach nur deine Haut an deinem Oberschenkel und an deinem Po mit deinen Fingerspitzen leicht an und drückst sie dabei zusammen. Nach wenigen Sekunden lässt du die Stelle dann wieder los. So arbeitest du dich voran. Pass nur auf, weh tun sollte es auf keinen Fall.

5 BÜRSTEN MASSAGE

Eine einfache Naturhaarbürste findest du in allen Drogeriegeschäften. Mit dieser fährst du in kreisenden Bewegungen circa 10 bis 15 Minuten pro Tag über deine Oberschenkel. So regst du deine Durchblutung an und deine Haut scheint straffer. Ein positiver Nebeneffekt ist außerdem die Leichtigkeit, die du danach in deinen Beinen spüren wirst.



CELLULITE ADE!

Das reicht dir noch nicht? Mit unseren Boom Booty Leggings unterstützt du die Reduzierung deiner Cellulite und siehst dabei auch noch fantastisch aus!

Bis zum nächsten Newsletter - MOVE YOUR BOOTY!

 BoomBooty

 boombooty.de

 BoomBooty