

DEINE HAUT IM GLEICHGEWICHT



*5 versteckte Ursachen, die kaum jemand
beachtet und wie du heute schon den ersten
Schritt machen kannst*



DEINE HAUT
IM WANDEL

Ines

Willkommen!

Dein erster Schritt zu gesunder Haut



Ich bin Ines, Holistic Skin & Health Expertin in Ausbildung, Friseurmeisterin und Kosmetikerin.

Seit über 20 Jahren begleite ich Frauen auf Ihrem Weg zu mehr Schönheit - heute mit einem ganzheitlichen Blick auf Haut, Hormone, Ernährung und Lifestyle.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie frustrierend Hautprobleme sein können und wie sehr sie das Selbstbewusstsein beeinflussen.

Dieses Freebie ist dein erster Schritt, um zu verstehen, **warum** deine Haut macht, was sie macht und wie du den Kreislauf durchbrechen kannst.

*Gesunde Haut
beginnt
im Inneren*

Deine Hormone sind aus dem Takt

Hormonschwankungen beeinflussen, wie deine Haut aussieht und sich anfühlt. Ob Rosacea, Akne oder trockene Haut – oft steckt ein hormonelles Ungleichgewicht dahinter. Das kann durch Stress, Zyklus, Wechseljahre oder Schilddrüse ausgelöst werden..



*Mein Tipp:
Führe 4 Wochen lang ein
Haut- & Stimmungstagebuch!
So erkennst du Zusammenhänge.*

Deine Haut hungert im Inneren

Zink, Omega-3, Vitamin D oder sekundäre Pflanzenstoffe – fehlen sie, kann deine Haut nicht regenerieren. Ein gesunder Darm ist entscheidend, denn hier werden viele Nährstoffe aufgenommen.

Entzündungen oder ein Ungleichgewicht der Darmflora wirken sich direkt auf deine Haut aus

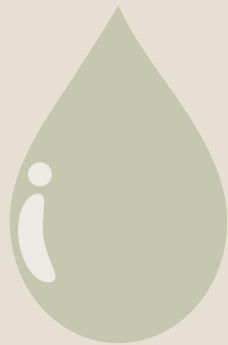


Mein Tipp

*Baue täglich 2 Portionen fermentierte
Lebensmittel (z.B. Sauerkraut, Kefir)
in deine Ernährung mit ein.*

Zu viel kann zu wenig sein

Zu viel Produkte, falsche Wirkstoffe oder ständiger Wechsel überfordern deine Hautbarriere. Das Ergebnis: Rötungen, Irritation und ein dauerhaft empfindliches Hautgefühl.



Mein Tipp:

*Halte dich 4 Wochen an eine
minimalistische Pflegeroutine,
abgestimmt auf deine Hauttyp.*

Deine Haut braucht Ruhe

Dauerstress erhöht Cortisol und das treibt Entzündungen an. Gleichzeitig regeneriert sich die Haut nachts. Zu wenig Schlaf oder ständige Anspannung bremsen diesen Prozess.

Mein Tipp:

Probiere eine 5 Minuten Atemübung vor dem Schlafengehen (z. B. 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen).

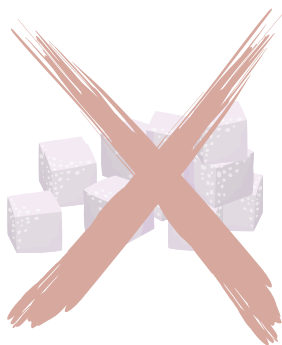


Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Zucker, Alkohol, Rauchen oder zu wenig Bewegung
beeinflussen Haut und Entzündungsprozesse.
Selbst kleine Anpassungen können sichtbare
Veränderungen bringen.

Mein Tipp:

*Starte eine zuckertreie Woche
und beobachte, wie sich deine
Haut verändert.*



Erkennst du dich wieder?



Beantworte diese Fragen mit ja oder nein!

- Reagiert deine Haut empfindlich auf Temperaturschwankungen?
- Hast du oft Blähungen oder Verdauungsprobleme?
- Schläfst du regelmäßig weniger als 7 Stunden?
- Benutzt du mehr als 5 Hautpflegeprodukte gleichzeitig?
- Hast du in den letzten 6 Monaten starke Stressphasen erlebt?

*Je mehr "Ja" du hast, desto mehr
lehnt sich eine individuelle
Hautanalyse*

Starte jetzt deinen persönlichen Haut-Reset

Dieses Freebie ist der erste Schritt, aber jede Haut ist so individuelle wie ihre Geschichte. Mit meinem **Haut-Reset Einführungsangebot** analysieren wir deine Haut, deinen Lifestyle, deine Blutwerte und deinen Darm.

Wir erstellen deinen persönlichen Fahrplan für bis zu 8 Wochen. Gemeinsam gehen wir den Ursachen auf den Grund für eine Haut, die sich gesund anfühlt und gut aussieht.



[hier klicken & Haut-Reset starten](#)