

DEIN KOSTENLOSER LEITFADEN

7-Tage

Clean Skin Reset

Das Protokoll für Haut, die wirklich atmet.

- Welche 3 Produkte du wirklich brauchst
 - Skin Cycling Schritt für Schritt erklärt
 - Die Inhaltsstoff-Wahrheit die niemand sagt
 - Deine Routine für Morgen & Abend
-

@holisticbeauty

WILLKOMMEN

Bevor du anfangst

Deine Haut braucht keine zehn Produkte.
Sie braucht die richtigen drei —
zur richtigen Zeit, in der richtigen Reihenfolge.

Was du in den nächsten 7 Tagen tust,
entscheidet mehr über dein Hautbild
als die letzten 6 Monate zusammen.

Nicht weil dieser Guide magisch ist.
Sondern weil Konsistenz mit den richtigen
Inhaltsstoffen tatsächlich wirkt.

WAS DICH ERWARTET

Tag 1–2	Reinigen & Vorbereiten
Tag 3–4	Aktivieren — Wirkstoffe einsetzen
Tag 5–6	Regenerieren — Barriere stärken
Tag 7	Reset & Ritual festigen

KAPITEL 1

Die Wahrheit über *"Natural" auf der Packung*

"Natural" ist kein gesetzlicher Begriff in der EU-Kosmetik.
Jedes Unternehmen kann es draufschreiben — ohne Beweis.

Was wirklich zählt: die INCI-Liste auf der Rückseite.
Inhaltsstoffe stehen in absteigender Konzentration.
Was als erstes steht, ist am meisten enthalten.

SUCHE NACH DIESEN

- ✓ Hyaluronsäure
- ✓ Niacinamid (5–10%)
- ✓ Ceramide
- ✓ Peptide
- ✓ Squalane
- ✓ Panthenol

VERMEIDE DIESE

- ✗ Mineralöl / Paraffinum
- ✗ Silikon / Dimethicone
- ✗ PEG-Verbindungen
- ✗ Synthet. Parfum
- ✗ Alkohol denat.
- ✗ Parabene

TIPP

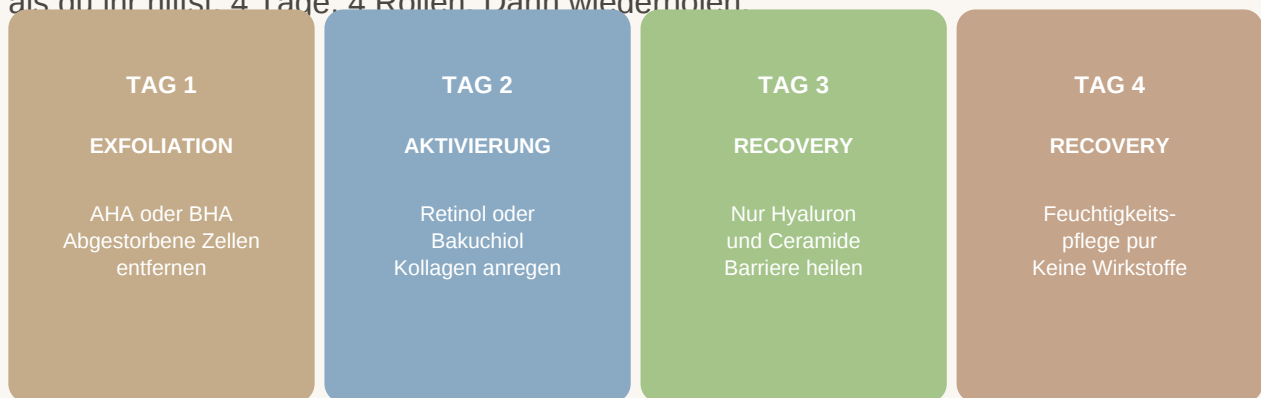
Eine kurze INCI-Liste mit 8 Stoffen schlägt fast immer eine mit 30.

Skin Cycling

Die Methode die alles verändert

Nicht jeden Tag dasselbe.

Wirkstoffe brauchen Pausen — sonst reizt du die Haut mehr als du ihr hilfst. 4 Tage, 4 Rollen. Dann wiederholen.



Skin Cycling ist kein Gesetz — es ist ein Rahmen.

Ist deine Haut an Tag 2 gereizt, lass das Retinol weg.

Geh direkt zu Recovery. Deine Haut spricht — hore zu.

KAPITEL 3

Die 3 Produkte *die wirklich zählen*

Vergiss 10-Schritt-Routinen. Diese 3 Kategorien erledigen 80% der Arbeit — wenn du die richtigen Stoffe wahlst.

01 Der Cleanser

Gentle Gel oder Milch-Cleanser

- pH-neutral (5.0–5.5), SLS-frei
- Reinigt ohne die Schutzbarriere anzugreifen
- Suche: Glucoside, Aminosäurentenside

02 Das Serum

Hyaluronsäure oder Niacinamid

- Hyaluron für Feuchtigkeit und Fülligkeit
- Niacinamid (5–10%) für Poren und Hautrote
- Beide funktionieren gemeinsam

03 Feuchtigkeitspflege

Barrier Repair Moisturizer

- Ceramide + Fettsäuren + Cholesterin
- Leicht morgens, reichhaltiger abends
- Baut die Hautbarriere nachhaltig auf

KAPITEL 4

Deine Routine

Morgen & Abend

MORGENROUTINE

5 **SPF** ABENDROUTINE

Mindestens SPF 30. Jeden Tag.

4 **Occlusive**

Optional: Squalane oder Vaseline zum Versiegeln.

DEIN PLAN

7-Tage Checkliste

TAG	ABENDROUTINE	FOKUS
☐ TAG 1	Double Cleanse + Toner + leichte Creme	Start
☐ TAG 2	Reinigung + AHA/BHA Exfoliant + Moisturizer	Exfoliation
☐ TAG 3	Reinigung + Hyaluron Serum + Creme	Aktivierung
☐ TAG 4	Reinigung + Nur Moisturizer	Recovery
☐ TAG 5	Reinigung + AHA/BHA Toner + Moisturizer	Exfoliation
☐ TAG 6	Reinigung + Retinol/Bakuchiol + Creme	Aktivierung
☐ TAG 7	Reinigung + Hyaluron + Nachtpflege	Recovery

Du hast es.

Jetzt fehlt nur noch die Umsetzung.

Dieser Guide zeigt dir das Fundament.
Was du daraus machst, entscheidest du.

Falls du weitermachen willst — mit Produkten,
die genau für dieses Protokoll entwickelt wurden:
Schau dir unsere Pakete an.

Jedes Paket ist darauf ausgelegt, dass du in
30 Tagen einen Unterschied siehst.

BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Finde dein persönliches Ritual

Mach den Skin-Quiz und erhalte deine

REKOMENDATIONEN
QUIZ STARTEN → holisticbeauty.com

@holisticbeauty