

A woman with long, wavy blonde hair and a bright smile is holding a large glass jar filled with orange juice. She is wearing a blue crop top. The background is a simple indoor setting with a grey wall and a blurred painting on the right.

Morning Glow

JUICE CHALLENGE

BY JULIA RAWSON

Schön , dass du dabei bist!

Willkommen zur 3-tägigen Morning Juice Glow Challenge!

Wir starten nun jeden Morgen mit einem frischem Saft und diese PDF soll dich motiviere :)

Falls du den einen guten Entsafter brauchst , findest am Ende dieser meine Empfehlungen

Freu dich auf drei Tage voller Energie, Leichtigkeit und Glow!

Warum Morgensäfte so gut tun

1. Aktivierte Verdauung:

FrISChe Gemüse- und Obstsäfte liefern Enzyme und Ballaststoffe, die deinen Darm sanft in Schwung bringen.

2. Hydration nach der Nacht:

Nach 7–8 Stunden ohne Flüssigkeit wird dein Körper endlich wieder richtig versorgt – das regt Stoffwechsel und Kreislauf an und deine Zellen werden intensiv hydriert.

3. Strahlende Haut & bessere Nährstoffaufnahme:

Die Vitamine und Mineralstoffe aus frischem Saft gelangen direkt ins Blut und unterstützen den Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen. Das Ergebnis: eine vitalere Haut und ein gesunder Glow!

4. Mehr Energie & Klarheit:

Der natürliche Zucker und die Enzyme geben dir einen echten Energie-Boost – du fühlst dich wacher, fokussierter und klarer im Kopf.

5. Unterstützung der natürlichen Entgiftung:

Am Morgen arbeitet unser Körper besonders stark an der Entgiftung. Das merkst du daran, dass deine Zunge oft belegter ist und du nach dem Aufstehen für “große und kleine Tiger” auf Toilette musst. Ein frischer Saft unterstützt diesen Prozess ideal und hilft, Schadstoffe schneller auszuleiten.

6. Hält Heisshunger in Schach

Säfte sind so nährstoffreich, dass sie oft unseren Heisshunger auf fettige, verarbeitete Lebensmittel in Schach halten.

Meine körperlichen Veränderungen

🥕 **Diese körperlichen Veränderungen habe ich durch tägliche Säfte bemerkt**

1. Haut

Meine zuvor rauere Haut wurde spürbar weicher und hat jetzt einen natürlichen "Glow". Die Farbpigmente aus Obst und Gemüse lagern sich in die Haut ein und verleihen ihr einen frischen, lebendigen Ton. Außerdem wirken Falten etwas geglättet – dank der verbesserten Hydration auf Zellebene.

2. Augen

Meine Augen sind deutlich klarer geworden, vor allem durch Säfte mit viel Chlorophyll, Karotten oder Roter Beete. Besonders an der Sklera (dem weißen Teil des Auges) ist das sichtbar – ein echtes Attraktivitätsmerkmal, das Jugendlichkeit und Vitalität ausstrahlt.

3. Haare & Nägel

Ich habe festgestellt, dass meine Haare schneller wachsen und kräftiger wirken. Auch meine Nägel sind nicht mehr so brüchig, sondern stabiler und gesünder.

4. Schleimhäute

Durch den täglichen Saftkonsum fühlen sich meine Schleimhäute befeuchtet an. Ich habe keine trockenen Augen oder einen trockenen Mund mehr – und auch sonst spüre ich eine rundum gute Hydration, selbst in "empfindlicheren" Körperregionen ;)

Fazit:

Tägliche frische Säfte können deine Gesundheit und Attraktivität auf das nächste Level bringen. Etwa ½ Liter pro Tag ist ein guter Richtwert – mehr darf es natürlich immer sein!

Hast du schon Veränderungen bemerkt?



Zubereitung

Verwende idealerweise einen Entsafter, der auch Blattgemüse und hartes Gemüse entsaften kann. **Sog. Slow Juicer (langsame Entsafter) sorgen für die beste Erhaltung der Nährstoffe**, wegen der langsameren Umdrehungen. Trotz alledem beginne mit dem Entsafter, den du gerade zur Verfügung hast. **Hauptsache du fängst an! ;)**

Jedoch **Bitte nur frisch gepresste Säfte verwenden**. Keine Fertigsäfte aus dem Supermarkt. Diese werden oft pasteurisiert haben weder Enzyme noch andere Sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine vorhanden.

Fokussiere dich mehr auf Gemüse anstatt auf Obst. Früchte würde ich “ganz” zu mir nehmen und beim Entsaften idealweise Gemüse und Blattgemüse den Vorrang geben.

Wenn du eine Obst oder Gemüse-Sorte austauschen möchtest, sei gerne kreativ. Man kann nicht viel falsch machen :). Ausser du verwendest zu viel Ingwer und der Saft wird zu scharf.

Wenn die Säfte nicht sofort getrunken werden können, da du auf der Arbeit, bzw. unterwegs bist oder anderweitig viel zu tun hast, dann friere die Säfte sofort nach dem Pressen/Entsaften ein und gebe noch Zitrone hinzu damit die Oxidation in Grenzen gehalten wird. Somit kannst du die Säfte zu einem späteren Zeitpunkt noch konsumieren.



Tag 1



Spicy Candy

Dieser Vitamin C Booster hilft nicht nur
beim Aufbau von Kollagen, sondern stärkt
auch das Immunsystem

6 Karotten, 5 Orangen, 1 Zitrone, 1 Prise
Cayenne Pfeffer

Tag 2



Der würzige Grüne

Dieser Saft bringt viel frischen Sauerstoff in den Körper, ist blutbildend und hilft bei der Entgiftung

1 Büschel Dill, 1 Zitrone (ohne Schale), 1 Gurke, ½ Staude Sellierie, (1 Apfel-optional)

Tag 3



Red Devil

Dieser Saft bringt deine Körpersäfte ins zirkulieren bzw. die Blutgefäße werden weitgestellt und das Lymphsystem kommt besser in den "Flow"

½ Rote Beete, 1 Zitrone (ohne Schale), 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 Gurke

Dein exklusiver Code:

Julia10

Gültig vom 16. bis 20. Oktober 2025

Falls du noch einen Entsafter brauchst findest du hier verschiedene Modelle.

Aber warum eigentlich lieber Slow Juicer statt Zentrifugalentsafter?

- **Mehr Nährstoffe & Enzyme:** Durch die langsame, kühle Pressung bleiben hitzeempfindliche Vitamine (z. B. Vitamin C) und Enzyme besser erhalten.
- **Weniger Oxidation:** Saft oxidiert langsamer – bleibt länger frisch
- **Höhere Saftausbeute:** Besonders bei grünem Blattgemüse, Sellerie oder Kräutern wird mehr Flüssigkeit gewonnen.
- **Leiser Betrieb:** Ideal für Morgenroutinen
- **produziert den leckersten und farbenfrohesten Saft**

H70-FT: Easy Press Line

- Praktische Größe & starke Leistung
- Schnecke für effiziente Saftgewinnung
- einfachere und bequemere Reinigung
- integrierter Tresterbehälter

[Zum H70 FT Juicer](#)

H70-ST - Pure Press Line

- Praktische Größe & starke Leistung
- Feinerer Saft dank Siebfilter
- inklusive Eiscreme-Sieb
- integrierter Tresterbehälter

[Zum H70 ST Juicer](#)



H70-FT



H70-ST



H330P



H320N

H320N: Pure Press Linie

- Perfekt für größere Mengen
- extra breiter Einfüllschacht
- leiser Betrieb und sehr schonende Saftpressung für höchste Nährstoffdichte

[Zum H320 juicer](#)

H330P: Pure Press Linie

- neuere und nachhaltigere Version des H320N
- inklusive Eiscreme-Sieb

[Zum H330 Juicer](#)

H310A: Easy Press Linie

- Kompakt und platzsparend
- leicht zu reinigen
- Ideal für den täglichen Gebrauch und auf Reisen

Zum H310 Juicer

E50ST : Pure Juice

- Klarer feiner Saft
- leicht zu reinigen
- Kompakt, klein und modernes Design

Zum E50 Juicer

H400: Easy Clean Linie

- Großer Entsafter
- leicht zu reinigen
- Trester Behälter schon integriert

Zum H400 Juicer



H310A



E50-ST



H400



KLICKE HIER UND
ENTDECKE HUROM
-10% Code: Julia10

Pssst! Mein Entsafter kommt
übrigens immer mit auf Reisen.