

FUCK

AGING

REBELLION
GEGEN DAS
ALTERN
BEGINNT
JETZT

WIE DU IN
4 WOCHEN
ENERGIE,
AUSSTRAHLUNG
&
SELBSTVERTRAUEN
ZURÜCK–
GEWINNST



HALLO, ICH BIN SIMONE

*Ich bin Mentorin, Speakerin und Rebellin gegen das Altern!
Ich unterstütze Menschen dabei, Energie, Jugendlichkeit
und Lebensfreude zurück in ihr Leben zu bringen – mit
klarer Haltung, Humor und ganzheitlichem Ansatz.*

*Mein Programm „Fuck Aging“ steht für Selbstermächtigung
statt Schönheitsdruck.*

Simone

DIE REBELLION GEGEN DAS ALTERN BEGINNT JETZT!

*Wenn du glaubst, dass Altern
eine Einbahnstraße ist –
willkommen im Club der
Rebellinnen, die das anders
sehen.*

*„Alt werden“ ist kein
biologisches Schicksal. Es ist
ein Mindset.*

*Und das gute daran: Du kannst
es jederzeit ändern.*

*Ich bin Mentorin für
Alterslosigkeit – im Kopf und im
Körper.*

*Ich zeige Frauen (und Männern
mit Mut), wie sie das Drehbuch
ihres Alterns neu schreiben.*

*Mit Energie. Mit Haltung. Mit
Glanz in den Augen.*

*Mach dich bereit – hier beginnt
deine Rebellion gegen das
Altern.*

Strom

WOCHE 1:

RESET IM KOPF

*DAS MINDSET DER ALTERSLOSIGKEIT
WAS DU GLAUBST, ZEIGT SICH IN DEINEM
SPIEGEL.*

*WENN DU INNERLICH DENKST „ICH BIN HALT
NICHT MEHR 30“, DANN HÖRT DEIN KÖRPER
AUF, SICH ZU BEMÜHEN!*

DEINE AUFGABE IN WOCHE 1:

- *STREICHE DEN SATZ „IN MEINEM ALTER
KANN MAN DAS NICHT MEHR“ AUS
DEINEM WORTSCHATZ.*
- *ERSETZE IHN DURCH: „ICH ENTSCHEIDE,
WIE ALT ICH MICH FÜHLE.“*
- *SCHREIBE DREI DINGE AUF, BEI DENEN
DU DICH JUNG, LEBENDIG ODER FREI
FÜHLST – UND TU SIE BEWUSST DIESE
WOCHE.*

 **REBELLISCHER REMINDER:**
ALTERN BEGINNT IM KOPF. JUGEND AUCH.

1
s
u
n
d
a
y

WOCHE 2:

BEWEGUNG IST DEIN JUNG-BRUNNEN!

*BEWEGUNG IST KEIN FITNESSPROGRAMM.
ES IST KOMMUNIKATION MIT DEINEN
ZELLEN.*

*JEDE BEWEGUNG SAGT: „ICH LEBE NOCH –
UND ICH HAB VOR, DAS NOCH EINE WEILE
ZU TUN.“*

DEINE AUFGABE IN WOCHE 2:

- *TÄGLICH 20 MINUTEN BEWEGUNG –
ABER REBELLISCH: KEIN MUSS, KEIN
PLAN, KEIN DRILL.*
- *TANZE, GEH BARFUSS, STRETCHES IM P
YJAMA – HAUPTSACHE, DU BEWEGST D
ICH MIT FREUDE.*
- *SPÜRE: BEWEGUNG ERZEUGT ENERGIE.
ENERGIE ERZEUGT AUSSTRAHLUNG.*

 **EXTRA: SETZ DIR EINE PLAYLIST
ZUSAMMEN, DIE DICH SOFORT ZUM TANZEN
BRINGT. DEINE ZELLEN TANZEN MIT.**

Woche 2



WOCHE 3:

FÜTTERE DEINE ZELLEN, NICHT DEINE GEWOHNHEITEN

*ENERGIE KOMMT NICHT AUS KAFFEE – SIE
KOMMT AUS ZELLKRAFT.*

*DEINE MITOCHONDRIEN SIND KLEINE
KRAFTWERKE, ABER SIE BRAUCHEN DEN
RICHTIGEN TREIBSTOFF.*

QUICK-TIPPS FÜR DEINE ZELLPPOWER:

- *ISS ECHTES ESSEN. KEINE ETIKETTEN,
KEINE ZUTATENLISTEN, DIE DU NICHT
AUSSPRECHEN KANNST.*
- *TRINK MORGENS EIN GROSSES GLAS W
ASSER MIT EINER PRISE SALZ ODER Z
ITRONE – ZELLKICK GARANTIERT.*
- *DENK AN DEINEN ZELLSPRIT –
HOCHWERTIGE VITALSTOFFE, DIE DEINE
ENERGIE VON INNEN ZÜNDEN.*

✨ **ERKENNE DEN UNTERSCHIED:
DU ISST NICHT, UM SATT ZU SEIN. DU ISST,
UM ZU LEUCHTEN.**

3
wochen



WOCHE 4:

DEINE AUSSTRAHLUNG IST KEIN ZUFALL

SELBSTVERTRAUEN IST KEIN GESCHENK DES ALTERS – ES IST EINE ENTSCHEIDUNG.

*WENN DU DICH SICHTBAR MACHST,
INSPIRIERST DU AUTOMATISCH ANDERE.*

DEINE AUFGABE IN WOCHE 4:

- *TRAG, WAS DICH STARK FÜHLEN LÄSST, NICHT, WAS „ALTERSGERECHT“ IST.*
- *SAG HEUTE EINMAL BEWUSST JA ZU DIR – UND NEIN ZU ETWAS, DAS DICH AUSBREMST.*
- *LÄCHLE DICH IM SPIEGEL AN, AUCH WENN DU KEINE LUST HAST. DAS GEHIRN GLAUBT, WAS DU IHM ZEIGST.*

 **REBELLISCHER REMINDER:
DEINE ENERGIE IST DEIN BESTES MAKE-UP.**

4 Wochen



🌟 **Bonus: Die 3 goldenen Fuck-Aging-Regeln**

Mach dein Alter nicht zum Argument.
– *Es ist keine Grenze, sondern nur eine Zahl in deinem Pass.*

Hab Spaß mit deinem Körper, nicht Krieg.
– *Bewegung, Essen, Pflege – alles darf Genuss sein.*

Erlaube dir, sichtbar zu bleiben.
– *Unsichtbarkeit ist kein Schicksal, sondern eine Entscheidung.*

DEIN NÄCHSTER SCHRITT:

MENTORING „FUCK AGING — DIE REBELLION GEGEN DAS ALTERN“

Dieser Guide ist dein Anfang!

*Echte Veränderung beginnt da, wo du
nicht mehr nur liest, sondern lebst.*

*Wenn du bereit bist,
– deinen Körper neu zu programmieren,
– deine Energiequelle dauerhaft zu
aktivieren,
– und zu einer Frau zu werden, die
nicht älter, sondern magnetischer wird
–
...dann ist mein Mentoring dein
nächster Schritt.*

 *Lass uns reden.*

 *Hier geht's zum Mentoring-
Programm*

**Die Rebellion gegen das Altern
beginnt jetzt - Und sie beginnt
mit dir.**

Next step

DEINE
REBELLION
BEGINNT
JETZT
