

Skinny-Me

KÖRPER TRANSFORMATION

MINI-HANDBOOK

Die tägliche Struktur für Klarheit, Disziplin und Eleganz



SkinnyMe Körper Transformation Mini Handbook

SkinnyMe Body Transformation Mini Handbook

Die tägliche Struktur für Klarheit, Disziplin und Eleganz
The Daily Structure for Clarity, Discipline, and Elegance

Deutsch | English

1. Deine SkinnyMe Identität

SkinnyMe Körper Transformation ist ein Lebensstil, der auf Klarheit, Disziplin und Einfachheit basiert. Jede Entscheidung – Ernährung, Bewegung, Pflege, Reisen – unterstützt deine Transformation. Identität zuerst. Handlung danach.

1. Your SkinnyMe Identity

SkinnyMe Body Transformation is a lifestyle built on clarity, discipline, and simplicity. Every choice — food, movement, skincare, travel — supports your transformation. Identity first. Action second.

2. Dein SkinnyMe Morgenritual



Ein ruhiger, strukturierter Start in den Tag:

- Eier + Chia + Leinsamen
- Kaffee
- Leichte Bewegung
- Klare Tagesplanung Dieses Ritual verankert deine Disziplin und bestimmt deinen Ton.

2. The SkinnyMe Morning Ritual

A calm, structured start to the day:

- Eggs + chia + linseed
 - Coffee
 - Light movement
 - Clear daily planning This ritual anchors your discipline and sets your tone.
-

3. Deine SkinnyMe Bewegungsroutine

Schnelles Gehen ist deine SignaturPraxis. 45–60 Minuten, anpassbar an Reisen, Pendeln oder Pausen. Keine Geräte. Keine Ausreden. Reine Identität.

3. The SkinnyMe Movement Habit

Fast walking is your signature practice. 45–60 minutes, adaptable to travel, commuting, or breaks. No equipment. No excuses. Pure identity.

4. Deine SkinnyMe Ernährungsstruktur

Einfach, wiederholbar, hochwertig:

- Protein
- Gemüse
- Gesunde Fette
- Glasbehälter mit Silikondeckel
- Kein Rapsöl Struktur schafft Freiheit – du entscheidest nie aus Unsicherheit.

4. The SkinnyMe Food Structure

Simple, repeatable, premium:

- Protein
 - Vegetables
 - Healthy fats
 - Glass containers with silicone lids
 - No rapeseed oil Structure creates freedom — you never waste time deciding.
-

5. Dein SkinnyMe Hydrationsprinzip

Hydration ist Schönheit, Energie und Klarheit. Deine Wasserflasche gehört zu deiner Identität – immer bei dir.

5. The SkinnyMe Hydration Principle

Hydration is beauty, energy, and clarity. Your water bottle is part of your identity — always with you.

6. Dein SkinnyMe Reiselifestyle

Minimalistisch, effizient, elegant:

- Clevere Routenplanung
- MikroBewegung (BeingPedaling)
- Leichtes Gepäck



- Struktur auch unterwegs Unterstützt deine Disziplin und dein unternehmerisches Denken.

6. The SkinnyMe Travel Lifestyle

Minimalist, efficient, elegant:

- Smart route planning
 - Micromovement (leg peddling)
 - Light luggage
 - Calm structure on the move Supports your discipline and entrepreneurial vision.
-

7. Deine SkinnyMe Hautpflege

Melasmafreundlich, einfach, konsequent:

- Täglicher Sonnenschutz
- Hydration
- Vermeidung von Triggern
- Keine komplizierten Routinen Konsequenz schlägt Komplexität.

7. The SkinnyMe Skincare Routine

Melasma friendly, simple, consistent:

- Daily sunscreen
 - Hydration
 - Avoiding triggers
 - No complicated routines Consistency beats complexity.
-

8. Deine SkinnyMe Supplement Philosophie

Sauber, effektiv, essenziell:

- Omega3 (ohne Rapsöl)
- Vitamin D
- Magnesium nur das, was wirkt.

8. The SkinnyMe Supplement Philosophy

Clean, effective essentials:

- Omega3 (without rapeseed oil)
 - Vitamin D
 - Magnesium No clutter. Only what works.
-

9. Dein SkinnyMe Mindset

Disziplin über Motivation. Identität über Stimmung. Du handelst, weil es deine Identität ist – nicht, weil du Lust hast.

9. The SkinnyMe Mindset

Discipline over motivation. Identity over mood. You act because it's who you are — not because you feel like it.

10. Deine SkinnyMe Geschichte

SkinnyMe Körper Transformation ist Klarheit nach Chaos. Stärke nach Erschöpfung. Ein Lebensstil, geboren aus deiner eigenen Transformation – jetzt geteilt mit anderen.

10. The SkinnyMe Story

SkinnyMe Body Transformation is clarity after chaos. Strength after exhaustion. A lifestyle born from your own transformation — now shared with others.
