

# ***TIME TO SHINE!***

*EAT RIGHT, TRAIN SMART &  
GLAM ON THE BEACH!*

THE  
„35-DAY SUMMER CHALLENGE“  
BY  
BUTTERCREAM HEALTH CLUB



**BUTTERCREAM**

# ALOHA BEAUTIFUL!



Herzlich willkommen  
bei unserem Beach ´n Bikini Body Summer Special!

Schön dass Du mit dabei bist und mit uns ganz entspannt in einen Healthy Lifestyle durchstartest!

Getreu dem Motto „Gönn Dir was!“ haben wir für Dich mit unserer kleinen Summer Challenge ein kleines aber feines Rezept bzw. Fit-Programm entwickelt, mit dem Du super smooth & easy in einen nachhaltigen Healthy`n Lifestyle hineinstarten und dank sommerlichen Good Vibes, gesunder Ernährung und entspannender Bewegung in frischem sommerlichem Glanze erstahlen wirst.

Finger licking good stuff only for a delicious ´n shiny beach ´n bikini body!

IT´S TIME TO CRUSH YOUR BEACH BODY GOALS



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

ENJOY THE SUMMER, CELEBRATE A  
HEALTHY`N SUSTAINABLE LIFESTYLE  
&  
HELP TO SAVE OUR BEAUTIFUL  
BEACHES`N OCEANS!



#GLAMONTHEBEACH



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# LET`S GO! GIMME 5!

## MIT UNSERER CHALLENGE FORDERN WIR DICH HERAUS:

1. Den Sommer in vollsten Zügen zu genießen, Dich und Deinen Körper mit frischen, gesunden und vor allem regionale Lebensmitteln zu verwöhnen & Deinen Body mit schweißtreibenden und entspannenden Trainingssessions an der sommerlichen Luft in Form zu bringen!
2. Einen achtsamen, gesunden und nachhaltigen Lebensstil zu zelebrieren, auf Plastik zu verzichten wo immer es nur geht und sinnvoll ist & Dein Mindset und Deine Gewohnheiten zu optimieren!
  3. Die Umwelt durch Deine Ernährung & Deine Einkaufsgewohnheiten zu schonen!
4. Dir was Gutes zu tun, Dich zu verwöhnen, Dich zu energetisieren & Dir neue Routinen anzueignen!
  5. Spaß zu haben an gesunder Ernährung, an mehr Bewegung & an neuen Gewohnheiten!

START INTO A HEALTHY LIFESTYLE, BECOME A REALXED VERSION OF YOURSELF & MAKE YOURSELF PROUD!



# CHALLENGE GOAL & MISSION

## ENJOY 35 DAYS OF SUMMER BLISS!

### CRUSH YOUR GOALS & BEAT THE CHALLENGE!

C`MON! TIME TO GET YUMMY!

EAT RIGHT, TRAIN SMART & GLAM ON THE BEACH!

#GIMMEFIVE



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# CHALLENGE

## „HOW IT WORKS & HOW TO JOIN?!“

#01: Commit yourself & check into the challenge via WhatsApp when you are ready to start ...

#02: Connect with the „ButterCream Health Club Summer Challenge 2023“ Whatsapp channel ...

#03: Chat with the buttercream health club team if you have questions ...

#04: Follow the challenge action plan, eat healthy, train easy & tick off the checkboxes in the plan ...

#05: Get rewarded for crushing the challenge & enjoying the summer ...



LET`S ENJOY THE SUMMER TOGETHER!

CAUSE IT`S BETTER TOGETHER!

#BETTERTOGETHER



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

OPTIMIZE YOUR HABITS,  
ENJOY A HEALTHY LIFESTYLE  
&  
MAKE YOURSELF PROUD!



#MAKEYOURSELFYUMMY



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# THE CHALLENGE RULES

01. Wiege Dich jeden Tag und dokumentiere Deinen Gewichtsverlauf im „Gewichtsmanagement-Sheet“ für 35 Tage (s. Anhang)!
02. Notiere zu Beginn jeder Woche Dein Wochenziel und Zielgewicht!
03. Ziehe 35 Tage komplett durch und checke im Sportsplanner und im Nutritionplanner nach jedem durchgezogenen Tag die Checkboxes ab!
04. Poste gerne Deine Experience via #buttercreamsummerchallenge!
05. No Rules! Genieße Deinen Sommer! In vollen Zügen!

#GIMMEFIVE



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)



MAGIC SIDE OF LIFE  
BEGINS AT THE END OF THE  
COMFORT ZONE!

ENJOY!



#GLAMONTHEBEACH



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# SUMMER CHALLENGE SUCCESS FORMULA

NUTRITION

## EAT RIGHT

BUTTERCREAM HEALTH CLUB  
NUTRITION RULES:

ENJOY  
FRESH & LOCAL

7 x per Week  
Enjoy fruits, proteins & vegetables  
Avoid plastic packings  
Glam & Glow

---



SPORTS

## TRAIN SMOOTH

BUTTERCREAM HEALTH CLUB  
SPORTS RULES:

ENJOY  
SWEAT & DESTRESS

7 x per Week  
Start slowly  
Feel the flow  
Rise & Shine

---



#GLAMONTHEBEACH



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

ARE YOU  
READY  
TO MIX IT UP?

READY! SET! ENJOY THE SUMMER!



#GLAMONTHEBEACH



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# „35-DAY ENJOY THE SUMMER CHALLENGE ACTION PLAN“

MAKE YOURSELF PROUD, ENJOY A HEALTHY 'N SUSTAINABLE LIFESTYLE & GLAM ON THE BEACH, BAE!

<p><i>Day 01</i></p> <p>START IT UP!</p> <p>Weigh yourself, write it down &amp; eat low carb today!</p> <p>+ 30 MIN. OUTDOOR JOGGWALK!</p>	<p><i>Day 02</i></p> <p>HELLO BEAUTIFUL!</p> <p>Set 5 goals for this challenge &amp; write them on a paper!</p> <p>+ 45 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 03</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Drink 3 liters of water today! No plasticbottles!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE YOUTUBE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 04</i></p> <p>CRUSH YOUR GOALS!</p> <p>Eat half portions today!</p> <p>+ 45 MIN. OUTDOOR JOGGWALK!</p>	<p><i>Day 05</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat 5 portions of fresh fruits &amp; vegetables today!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 06</i></p> <p>KEEP ON PUSHING!</p> <p>Enjoy a lot of regional, fresh &amp; healthy food today!</p> <p>+ RECOVER &amp; TRY SOME NEW SPORTS!</p>	<p><i>Day 07</i></p> <p>HAPPY SUNNY SUNDAY!</p> <p>Soak the sun, fresh air &amp; a lot of good vibes today!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE YOUTUBE WORKOUT!</p>
<p><i>Day 08</i></p> <p>NEW WEEK, NEW CHANCES!</p> <p>Say Hello Monday &amp; set your goals high! But reachable!</p> <p>+ 45 MIN. OUTDOOR JOGGWALK!</p>	<p><i>Day 09</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat no sugar, today!</p> <p>+ HIIT BIKINI BOOTY CIRCLE!</p>	<p><i>Day 10</i></p> <p>NEVER GIVE UP!</p> <p>Enjoy a lot of regional, fresh &amp; healthy food!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 11</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Avoid plastic when you go shopping &amp; don't eat meat!</p> <p>+ 45 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 12</i></p> <p>HELLO BEAUTY!</p> <p>Buy a nice &amp; beautiful new plant for your home!</p> <p>+ HIIT BIKINI BOOTY CIRCLE!</p>	<p><i>Day 13</i></p> <p>CIAO BELLA!</p> <p>Shop, cook &amp; enjoy as you were in Bella Italia!</p> <p>+ 60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 14</i></p> <p>IN 3 WEEKS YOU 'LL SEE IT!</p> <p>Eat more of what makes you happy! But low carb!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE YOUTUBE WORKOUT!</p>
<p><i>Day 15</i></p> <p>MONDAY MOTIVATION!</p> <p>Don't stop till you are proud!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 16</i></p> <p>INVEST IN YOUR HEALTH!</p> <p>Eat half portions, but with really good 'n healthy stuff!</p> <p>+ 60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 17</i></p> <p>GIRLS WANNA HAVE FUN!</p> <p>Make yourself a Smoothie full of Love &amp; Happiness!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 18</i></p> <p>ALOHA BEAUTIFUL!</p> <p>Eat More Of What Makes You Happy &amp; Beautiful!</p> <p>+ HIIT BIKINI BOOTY CIRCLE!</p>	<p><i>Day 19</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat 5 portions of fresh fruits and vegetables today!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 20</i></p> <p>WELCOME TO MIAMI!</p> <p>Shop, cook &amp; eat Miami Kitchen Style!</p> <p>+ RECOVER &amp; TRY SOMETHING NEW!</p>	<p><i>Day 21</i></p> <p>SUNDAY IS FUNDAY!</p> <p>Go out, enjoy the sun &amp; work on your tan!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE YOUTUBE WORKOUT!</p>
<p><i>Day 22</i></p> <p>ONLY 2 WEEKS TO GO!</p> <p>Keep on crushing your beach body goals!</p> <p>+ 60 MIN. RECOVERY WALKOUT IN THE SUN!</p>	<p><i>Day 23</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat 5 portions of fruits &amp; vegetables today!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 24</i></p> <p>GREEN WEDNESDAY!</p> <p>Enjoy only green foods &amp; a lot of salad today!</p> <p>+ 60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 25</i></p> <p>SWEATY NO CARB TUESDAY!</p> <p>Enjoy no carbs, lots of proteins &amp; a sweaty summer workout!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 26</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat half portions &amp; drink 3 liters of water! No plasticbottle!</p> <p>+ HIIT BIKINI BOOTY CIRCLE!</p>	<p><i>Day 27</i></p> <p>SELFCARE SATURDAY!</p> <p>Ooohhhmmm! Time to enjoy Mediterranean food &amp; to relax!</p> <p>+ 30 MIN. RECOVERY OUTDOOR WALKOUT!</p>	<p><i>Day 28</i></p> <p>REWARD YOURSELF!</p> <p>Sleep! Eat! Workout! Recover!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>
<p><i>Day 29</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat no sugar today &amp; drink 3 liters of water today!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 30</i></p> <p>EAT MINDFULLY!</p> <p>Eat half portions today &amp; enjoy the taste of the food intense!</p> <p>+ 60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 31</i></p> <p>HELLO FRUITDAY!</p> <p>Enjoy a lot of fresh fruits today! Regional &amp; Bio!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 32</i></p> <p>TIME 2 REFLECT!</p> <p>Write down your achievements &amp; 5 goals for the next 35 days!</p> <p>+ HIIT BIKINI BOOTY CIRCLE!</p>	<p><i>Day 33</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Shop fresh vegetables! Shop till you drop! Avoid plastic!</p> <p>+ BC SUMMER CHALLENGE WORKOUT!</p>	<p><i>Day 34</i></p> <p>ENJOY THE GOOD THINGS!</p> <p>Enjoy what you love &amp; what makes you happy!</p> <p>+ 60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p>	<p><i>Day 35</i></p> <p>GIMME FIVE!</p> <p>CELEBRATE YOUR SUCCES, KEEP YOUR NEW HABITS IN YOUR LIFE &amp; ENJOY A SUSTAINABLE 'N HEALTHY LIFESTYLE!</p>



www.buttercream.online

*Glam on the beach!*

THE BIG SECRET FOR SUCCESS

# Consistency is the key!

Heißt auf gut Deutsch: Dranbleiben! Dranbleiben! Dranbleiben!

UND: DU MUSST ES WIRKLICH WOLLEN & MACHEN & SPASS HABEN!

EAT RIGHT, TRAIN SMART, LIVE SUSTAINABLE & CRUSH YOUR BODY GOALS!



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

ANHANG

-

ALS UNTERSTÜTZUNG

FÜR

DEINEN SUCCESS

-



#TEAMBUTTERCREAM

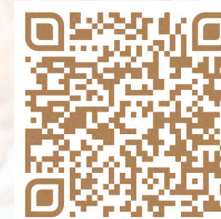


[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# „35-DAY SUMMER CHALLENGE NUTRITION PLANNER“

MAKE YOURSELF PROUD, ENJOY A HEALTHY 'N SUSTAINABLE LIFESTYLE & GLAM ON THE BEACH, BAE!

<p><i>Day 01</i></p> <p>START IT UP!</p> <p>Keine Kohlenhydrate heute &amp; dafür mehr Gemüse essen!</p> <p>+ 2,5 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 02</i></p> <p>HELLO BEAUTIFUL!</p> <p>Mittags und Abends vor dem Essen rohes Gemüse essen!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 03</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>It's Rainbow Day! Iss Gemüse &amp; Obst aller Farben!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 04</i></p> <p>CRUSH YOUR GOALS!</p> <p>FDHH = Futter die Hälfte heute!</p> <p>+ 2,5 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 05</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Heute 5 Portionen Obst &amp; Gemüse essen! Gimme 5!</p> <p>+ 2,5 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 06</i></p> <p>KEEP ON PUSHING!</p> <p>+ Nur mit frischen Zutaten kochen &amp; viel Gemüse essen!</p> <p>+ 2,5 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 07 (Sunday)</i></p> <p>HAPPY SUNNY SUNDAY!</p> <p>Ausschlafen, entspannen und den Tag genießen! Low Carb!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 08</i></p> <p>NEW WEEK, NEW CHANCES!</p> <p>Eat like a rainbow! Und: Auf Plastik verzichten!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 09</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>NO SUGAR! = Nährwertangaben checken!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 10</i></p> <p>NEVER GIVE UP!</p> <p>Heute mehr Gemüse, von allem anderen weniger essen!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 11</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>It's Veggie Day today! Also kein Fleisch essen heute!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 12</i></p> <p>HELLO BEAUTY!</p> <p>Heute mehr Gemüse essen &amp; Portionsgrößen reduzieren!</p> <p>+ 3,5 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 13</i></p> <p>CIAO BELLA!</p> <p>Du liebst Italien? Dann gibt's heute nur italienische Küche!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 14 (Sunday)</i></p> <p>IN 3 WEEKS YOU 'LL SEE IT!</p> <p>Ausschlafen, entspannen und den Tag genießen! Low Carb!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 15</i></p> <p>MONDAY MOTIVATION!</p> <p>Kein Zucker heute &amp; mittags kleine Portion Pasta essen!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 16</i></p> <p>INVEST IN YOUR HEALTH!</p> <p>FDHH = Futter die Hälfte heute!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 17</i></p> <p>GIRLS WANNA HAVE FUN!</p> <p>It's Smoothie Time! Und zwar Zeit für einen grünen!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 18</i></p> <p>ALOHA BEAUTIFUL!</p> <p>Eat More Of What Makes You Happy &amp; Beautiful!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 19</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Heute 5 Portionen Obst &amp; Gemüse essen! Gimme 5!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 20</i></p> <p>WELCOME TO MIAMI!</p> <p>Wie wär's heute mit Miami Style Cooking &amp; Eating?</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 21 (Sunday)</i></p> <p>SUNDAY IS FUNDAY!</p> <p>Go out, enjoy the sun &amp; work on your tan! Low Carb!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 22</i></p> <p>ONLY 2 WEEKS TO GO!</p> <p>Mittags und Abends vor dem Essen rohes Gemüse essen!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 23</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Heute 5 Portionen Obst &amp; Gemüse essen! Gimme 5!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 24</i></p> <p>GREEN WEDNESDAY!</p> <p>It's Green Day today! Eat green @ lunch + dinner!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 25</i></p> <p>SWEATY NO CARB TUESDAY!</p> <p>Enjoy no carbs, lots of proteins &amp; a sweaty summer workout!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 26</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat half portions &amp; drink 3 liters of water! No plasticbottle!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 27</i></p> <p>SELFCARE SATURDAY!</p> <p>Ooohhhmmm! Time to enjoy Mediterranean food &amp; to relax!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 28 (Sunday)</i></p> <p>REWARD YOURSELF!</p> <p>Sleep! Eat! Workout! Recover! Low Carb!</p> <p>+3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 29</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Eat no sugar today &amp; enjoy fresh vegetables! drink</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 30</i></p> <p>EAT MINDFULLY!</p> <p>+ FDHH = Futter die Hälfte heute!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 31</i></p> <p>HELLO FRUITDAY!</p> <p>Enjoy a lot of fresh fruits today! Regional &amp; Bio!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 32</i></p> <p>TIME 2 REFLECT!</p> <p>Heute 5 Portionen Obst &amp; Gemüse essen! Gimme 5!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 33</i></p> <p>CHALLENGE TIME!</p> <p>Shop fresh vegetables! Shop till you drop! Avoid plastic!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 34</i></p> <p>ENJOY THE GOOD THINGS!</p> <p>Enjoy what you love &amp; what makes you happy!</p> <p>+ 3 Liter Wasser trinken!</p> <input type="checkbox"/>	



# „35-DAY SUMMER CHALLENGE SPORTS PLANNER“

MAKE YOURSELF PROUD, ENJOY A HEALTHY 'N SUSTAINABLE LIFESTYLE & GLAM ON THE BEACH,BAE!

<p><i>Day 01</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>30 MIN. OUTDOOR JOGGWALK!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 02</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>45 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 03</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„ABS“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 04</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>45 MIN. OUTDOOR JOGGWALK!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 05</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„MOBILITY“ YOUTUBE WORKOUT!“</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 06</i></p> <p>PLAYTIME</p> <p>RECOVER &amp; DO SOME NEW SPORTS!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 07</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„FULL BODY MODEL“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 08</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>45 MIN. OUTDOOR JOGGWALK!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 09</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„BCHC BIKINI BOOTY“ CIRCLE!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 10</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„MOBILITY“ YOUTUBE WORKOUT!“</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 11</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>45 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 12</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„BCHC BIKINI BOOTY“ CIRCLE!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 13</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 14</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„MORNING FLOW“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 15</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„UPPER BODY“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 16</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 17</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„FULL BODY“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 18</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„BCHC BIKINI BOOTY“ CIRCLE!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 19</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„FULL BODY“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 20</i></p> <p>PLAYTIME</p> <p>RECOVER &amp; DO SOME NEW SPORTS!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 21</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„FULL BODY MODEL“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 22</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>60 MIN. RECOVERY WALKOUT IN THE SUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 23</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„MOBILITY“ YOUTUBE WORKOUT!“</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 24</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 25</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„FULL BODY“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 26</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„BCHC BIKINI BOOTY“ CIRCLE!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 27</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>30 MIN. RECOVERY WALKOUT IN THE SUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 28</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„MORNING FLOW“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>
<p><i>Day 29</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„ABS“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 30</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 31</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„FULL BODY“ YOUTUBE WORKOUT!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 32</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„BCHC BIKINI BOOTY“ CIRCLE!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 33</i></p> <p>EXERCISES</p> <p>„MOBILITY“ YOUTUBE WORKOUT!“</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	<p><i>Day 34</i></p> <p>CARDIO SESSION</p> <p>60 MIN. OUTDOOR WALK &amp; RUN!</p> <p>Workout done! Gimme 5!</p> <input type="checkbox"/>	





# PUT IT ON THE MAT, HIT THE CODE & GET IN THE FLOW!

DO THE CIRCLE! OR THE WORKOUTS! MAX FIVE TIMES A WEEK!

GIMME FIVE & ENJOY THE YUMMY EXERCISE SNACKS!

HIER GEHT'S ZU DEINEN  
CHALLENGE WORKOUTS!

Einfach den QR-Code  
scannen oder klicken!



*Glam on the beach. Bae!*



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# 5 GREAT TIPS TO MOTIVATE YOURSELF & TO BE SUCCESSFUL!

## SO SCHAFFST DU ES, DRAN ZU BLEIBEN & DEINE ZIELE ZU ERREICHEN!

Tipp #01: Fixiere einen Motivator der Dich antreibt, schlappe 35 Tage durchzuziehen! Wie z.B. die geliebten Beachdays im Lieblingsstrandteil, das wieder perfekt sitzen soll! Und wie Du elegant am Strand entlangspazierst und Dich pudelwohl fühlst!

Tipp #02: Hole Deinen „Bestie“ mit an Board & gebt euch das gegenseitiges Versprechen, die 35 Tage gemeinsam durchzuziehen!

Tipp #03: Habe Dein Ziel jeden Tag vor Augen, feuere Dich selbst an & stelle Dir Dein neues Spiegelbild bildlich vor!

Tipp #04: Die magische Seite des Lebens beginnt außerhalb der Komfortzone! Und habe dabei immer vor Augen, dass es Dich super stolz machen wird, neue Dinge auszuprobieren, Dich anzustrengen, in einen neuen Lifestyle zu starten und Erfolg zu haben!

Tipp #05: Setze Dir einen Reminder für Deine Trainingseinheiten in den Kalender Deines Smartphones, ziehe Dein Training durch & sei auch an den „Rest Days“ aktiv! Und stell Dir immer vor, wo Du jetzt wärst, wenn Du nicht angefangen hättest!

Genau! Noch genau dort wo Du mal warst, wenn Du nicht angefangen hättest!

TRAIN SMART, EAT RIGHT & BEAT THE CHALLENGE!



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# FIVE PRACTICAL TIPS HOW TO START IT UP IN AN EASY WAY!

01. Sehe die Challenge als kleines 35-tägiges Experiment, mit dem Du den Grundstein für einen gesünderen Lebensstil legen kannst! Nach 5 Wochen machst Du dann einfach eine Woche Pause & machst dann wieder weiter! Step by Step, Schritt für Schritt bis zu Deinem Ziel! Und am besten nimmst Du für dieses kleine Experiment Deine beste Freundin mit an Board! Better together! Und wenn ihr 35 Tage durchgezogen habt, Party machen!
02. Nutze den Action-Plan, lasse Dich 35 Tage einfach leiten, habe Spaß am Essen und an der Bewegung und all dem frischen Wind in Deinem Leben! Und schreibe 35 Tage lang mit, das hilft wirklich dran zu bleiben! Schreibe Dir dazu kleine wöchentliche Ziele auf, die Du erreichen willst! Mit jedem geschafften Ziel motivierst Du Dich selbst und wirst die Challenge rocken! Und Du wirst sehen, dass Dich 35 Tage wirklich weiter bringen! Auch wenn Du mal den einen oder anderen Ausrutscher hast! Wie heißt es so schön: Hinfallen, Krone richten, weitermachen!
03. Belohne Dich schon im Vorhinein! Kaufe Dir was für die Küche, z.B. ein feines Olivenöl, ein neues Messer und noch ein stylisches Trainingsgadget! Koche viel selbst, lerne neue Geschmäcker kennen, gehe achtsam mit Lebensmitteln um und erlerne ganz nebenbei neue Koch-, Ess-, & Einkaufsroutinen!
04. Von intensivsten Trainingseinheiten halten wir nicht allzuviell, bringe stattdessen einfach Bewegung in Dein Leben, die Dir Spaß macht! Starte gerne statt mit Workouts mit täglichen kleinen Spaziergängen, lasse diese immer länger werden, baue ein paar Joggingeinheiten ein, mache ein paar Übungen ganz Freestyle dazu, genieße die frische Luft und starte so ganz gemütlich durch! 35 Tage lang! Easy!
05. Drucke Dir - um Ressourcen zu schonen am besten in schwarz-weiß und in niedriger Qualität - die „Challenge Checklist“ im Anhang aus! Gehe dann bevor es losgeht die Challenge Checklist Step by Step durch und erledige die To Do´s! Und fixiere ein Datum für Deinen Start! Am besten startest Du an einem Montag! Ganz wichtig: starte erst, wenn Du selbst wirklich richtig Lust hast und motiviert bist, etwas in Deinem Leben zu verändern!

Have fun, work it out & enjoy the challenge!

MAKE YOURSELF PROUD, CELEBRATE A HEALTHY`N SUSTAINABLE LIFESTYLE & OPTIMIZE YOURSELF!



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)

# LAST ONE: CHECK IT OUT & PREPARE YOURSELF!

## CHECKLISTE FÜR DEINEN START IN DIE CHALLENGE!

### I. BASICS

Checke in den „ButterCream Health Club WhatsApp Summer Challenge 2023 Chanel“ ein. Drucke diese Checkliste (S.20), den „35-Day Challenge Action Plan“ (S.12), den „Nutritionplaner (S.15) & den Sportsplaner (S.16) aus! Hänge den Actionplan an Deinen Kühlschrank, lege den „Sportsplaner“ an Deine Yogamatte & den „Nutritionplaner“ in Deine Küche. Habe immer alles griffbereit, um damit genießen und trainieren zu können!



### II. MINDSET & MENTAL SETUP

Es ist Zeit, Deinen Fokus & Deine innere Haltung voll auf die nächsten 35 Tage zu legen! Denn nur wenn Du es wirklich willst, wirst Du 35 Tage am Ball bleiben und die Challenge durchziehen! Switche also Deine innere Haltung und Dein mentales Set-Up, Deine Denkweisen, auf ein „Growth Mindset“ und wachse mit der Herausforderung über Dich hinaus! The Sky is the limit! Mindset is everything! Crush your goals & make yourself proud!



### III. FITQUIPMENT

Organisiere Dir für das tägliche Wiegen eine Waage & für die Workouts eine Trainingsmatte bzw. Yogamatte - am besten eine nachhaltig hergestellte Matte! Dazu brauchst Du noch Dein Smartphone und/oder Tablet & ein chices Trainingsoutfit! Für die Walkouts genügen gemütliche Sportschuhe & geeignete Trainingsbekleidung!



### IV. HOMEGYM SETUP

Lege Dir die Yogamatte vor Deinen Fernseher & verbinde Deinen TV mit Deinem Smartphone oder Tablet! So kannst Du die Workouts am großen Bildschirm mitturnen & hast mehr Spaß! Wenn Du Dein Homegym noch ein bisschen pimpen willst, haben wir für Dich als kleine Inspiration in einem Blogbeitrag die coolsten „Home Gym Must Have´s“ zusammengestellt! Shop till you drop! And make your homegym super beautiful!



### V. GOALS & WILLPOWER

Starte die Challenge wirklich erst, wenn Du bereit dazu bist! Setze Dir ein Ziel, das Du mit den 35 Tagen erreicht haben willst & unterteile es in 5 realistische & erreichbare Unterziele! Habe aber das große Ganze im Blick! Die Erreichung der Ziele musst Du wirklich wollen! Und dafür alles tun, damit Du diese Ziele erreicht! Willpower & Durchhaltevermögen sind angesagt! Für nur 35 Tage! Das ist doch ganz easy! Du schaffst das!



### VI. NUTRITION & SHOPPING

Iss Deinen Kühlschrank ganz gemütlich leer bzw. iss die „bösen“ Lebensmittel auf! Und kaufe Gemüse und proteinhaltige Produkte ein! Am besten regional, saisonal und gerne auch bio! Kaufe nicht zu viel und werfe nichts weg! Checke dazu unsere Kochinspiration & Rezeptideen via QR-Code im Action-Plan! Und für optimale Ergebnisse einfach unseren zur Challenge passenden Ernährungsplan „The 35-Day Beach Body Diet Plan“ shoppen!



### VII. ROUTINES & TIMING

Mache Deine neuen Verhaltensweisen rund um die Themen Bewegung, Training & Ernährung zu neuen Gewohnheiten und Routinen! Und genieße damit einen vollkommen neuen und gesunden Lebensstil! Ziehe dafür die Challenge durch und setze Dir als kleine Hilfestellung tägliche Remidner z.B. in Deinem Handy um aus alten Verhaltensweisen neue Gewohnheiten und damit neue tolle Routinen werden zu lassen! Are You Ready?



### VIII. SUSTAINABILITY

Achte bitte auf das Thema Umweltschutz & Nachhaltigkeit! Shoppe frische, regionale & saisonale Lebensmittel ohne Plastikverpackung, verzichte so gut es geht auf Fleisch und erledige viel zu Fuß! Auch bei Sportfashion auf sinnvolle Materialien und nachhaltige Produktion achten & keine unnötigen Sachen shoppen, weniger konsumieren aber besser, dafür umso mehr genießen und auf diese einfache Weise Deine Bilanzen optimieren!



### IX. SHARING IS CARING

Teile Deine Erfolge mit dem Hashtag #teambuttercream mit Deinen Freunden und Followern! Und motiviere Deine Freunde, mit Dir gemeinsam die Challenge zu rocken! Cause it´s better together! Und folge uns auf Instagram & Facebook @buttercream\_healthclub



### X. MOTIVATION

Gimme 5! Schreibe 5 Motivatoren auf, warum Du Deine Ziele erreichen willst! Habe diese immer fest im Blick und lass Dich davon täglich motivieren! Sage Dir immer wieder, dass Du das unbedingt willst! Feuere Dich selber an und pushe Dich immer weiter! Wie eine Profisportlerin oder Olympionikin die um Gold kämpft! C´mon! Du schaffst das! Go for it & rock that shit!



# // GEWICHTSMANAGEMENT-SHEET!

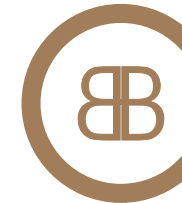
EINFACH AUSDRUCKEN & TÄGLICH DEIN GEWICHT EINTRAGEN!

	GEWICHT	GEWICHT	GEWICHT	GEWICHT	GEWICHT	GEWICHT	GEWICHT
WOCHE #01:	GEWICHT AN TAG 1	GEWICHT AN TAG 2	GEWICHT AN TAG 3	GEWICHT AN TAG 4	GEWICHT AN TAG 5	GEWICHT AN TAG 6	GEWICHT AN TAG 7
WOCHE #02:	GEWICHT AN TAG 8	GEWICHT AN TAG 9	GEWICHT AN TAG 10	GEWICHT AN TAG 11	GEWICHT AN TAG 12	GEWICHT AN TAG 13	GEWICHT AN TAG 14
WOCHE #03:	GEWICHT AN TAG 15	GEWICHT AN TAG 16	GEWICHT AN TAG 17	GEWICHT AN TAG 18	GEWICHT AN TAG 19	GEWICHT AN TAG 20	GEWICHT AN TAG 21
WOCHE #04:	GEWICHT AN TAG 22	GEWICHT AN TAG 23	GEWICHT AN TAG 24	GEWICHT AN TAG 25	GEWICHT AN TAG 26	GEWICHT AN TAG 27	GEWICHT AN TAG 28
WOCHE #05:	GEWICHT AN TAG 29	GEWICHT AN TAG 30	GEWICHT AN TAG 31	GEWICHT AN TAG 32	GEWICHT AN TAG 33	GEWICHT AN TAG 34	GEWICHT AN TAG 35
IMMER WEITER!	GEWICHT AN TAG 36	GEWICHT AN TAG 37	GEWICHT AN TAG 38	GEWICHT AN TAG 39	GEWICHT AN TAG 40	GEWICHT AN TAG 41	IMMER WEITER!



**BUTTERCREAM**

Put your Espresso here!



SHARE YOUR CHALLENGE ACTIONS VIA INSTAGRAM WITH #BUTTERCREAMSUMMERCHALLENGE

AND FOLLOW US @



@BUTTERCREAM\_HEALTHCLUB

MAKE YOURSELF YUMMY!

P.: 21

# OPTIMIZE YOUR HABITS & GLAM ON THE BEACH!

INDULGE YOURSELF & GET IN SHAPE FOR THE SUMMER!

EAT RIGHT, TRAIN SMART & GLAM ON THE BEACH, BAE!



#GLAMONTHEBEACH



[www.buttercream.online](http://www.buttercream.online)