

Grenzenlose Energie

LIMITLESS ENERGY



WERTVOLLE HILFSMITTEL

Wertvolle Hilfsmittel

Wir alle wünschen uns grenzenlose Energie. Denken Sie nur an die Dinge, die Sie erreichen können und wie viel lohnender und spannender das Leben wäre, wenn Sie immer genug Energie hätten und nie müde würden.

Es gibt keine magische Pille, die Ihnen grenzenlose Energie gibt, aber es gibt eine Menge Hilfsmittel, die Ihnen helfen können.

Sie können Ihr Energielevel nicht über Nacht steigern, aber Sie können viele Tricks, Werkzeuge und Techniken nutzen, die letztendlich den Unterschied ausmachen und Sie effektiv dabei unterstützen um Ihre Energiezellen wieder aufzuladen.

Tools und Geräte

Es gibt eine große Anzahl verschiedener Tools und Geräte, die entwickelt wurden, um das Energieniveau Ihres Körpers enorm zu steigern. Die wichtigsten und effektivsten, die ich auch alle selber nutze, möchte ich Ihnen im Folgenden vorstellen.

Der Schlaftracker im Fitnessarmband von Camtoa

Dieses Armband ist ein Universal-Fitnessgerät und bietet das beste Preis-Leistungsverhältnis aller von mir getesteten Schlaftracker.

Es besitzt ein schickes Design und neben der Uhrzeit und Ihrem Schlaf können Sie damit auch noch folgendes messen:

- ✓ 24h Herzfrequenz-Monitor
- ✓ Schrittzähler
- ✓ Kalorienverbrauch
- ✓ Distanzmessung
- ✓ Schlaf-Monitor
- ✓ Anzeige von Datum und Zeit
- ✓ Entfernung (km)
- ✓ Foto-Fernauslöser
- ✓ Musiksteuerung
- ✓ GPS Bewegung Trail
- ✓ Multi Arten von Sport-Modus

GRENZENLOSE ENERGIE – WERTVOLLE HILFSMITTEL

- ✓ Warnung bei langem Sitzen
- ✓ Handy-finden
- ✓ Wecker

Ein absolutes Muss für jeden, der seine Energie nachhaltig steigern will.



⇒ [Link zu Amazon](#)

Philips Wake-Up Light

Dieses Gerät weckt Sie angenehm und gesund auf. Es ist eine Tageslichtlampe mit langsam aufgehellendem Licht, das die Sonne nachahmt, um Ihnen viel Energie zu liefern. Das Philips Wake-Up Light ist das derzeit einzige Gerät mit wissenschaftlich nachgewiesener Funktion.



⇒ [Link zu Amazon](#)

Die richtigen Laufschuhe

Ein Werkzeug, das jeder benutzen sollte, um sein Energieniveau zu verbessern, ist ein gutes Paar Laufschuhe. Diese können Ihnen nicht nur helfen Ihre Gelenke zu schonen, sondern das Lauftraining generell angenehmer machen.

Um die richtigen Laufschuhe zu bekommen, gehen Sie in einen Laufladen und lassen Sie Ihren Fuß messen. Dort berät man Sie kompetent und ich empfehle Ihnen, hier nicht zu sehr zu sparen. Gute Laufschuhe machen den Unterschied.

Wenn Sie bereits Ihre Laufschuhgröße genau kennen, können Sie auch bequem aus dem folgenden Sortiment einen passenden Schuh online bestellen: [=> Laufschuhe online bestellen.](#)

Stellen Sie sicher, dass Sie den richtigen Schuh wählen und denken Sie daran, dass es sich hier um eine sinnvolle Investition in Ihren Körper handelt, um ihm den maximalen Nutzen zu bieten.

Nahrungsergänzungsmittel

Essen Sie viel Biogemüse und Obst und nehmen Sie die Nahrungsergänzungsmittel als Alternative, wenn Sie es nicht auf den Wochenmarkt schaffen. Klicken Sie auf die Links, um zum jeweiligen von mir empfohlenen Produkt auf Amazon zu gelangen.

[Kreatin](#) - das ATP recycelt und von Athleten als CoQ10 verwendet wird - welches die Funktion der Mitochondrien PQQ, Lutein – verbessert. Beide verbessern auch die mitochondriale Funktion.

[Omega-3-Fettsäure](#) - die die Zellmembran-Permeabilität verbessert, damit Signale und Nährstoffe leichter zwischen den Zellen transportiert werden können

[Vitamin B6](#) - Es hilft den Zellen, die Energie des Zuckers zu nutzen.

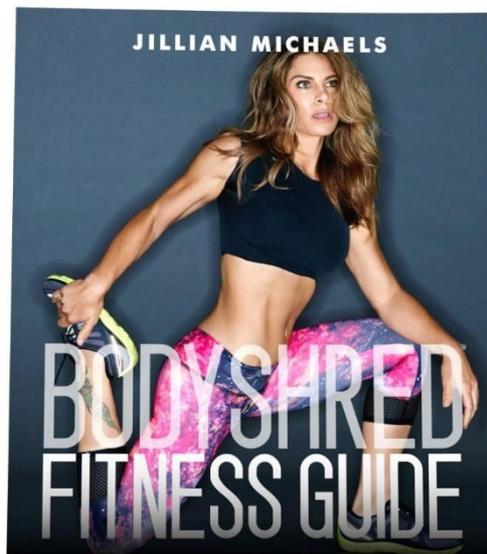
[Vitamin D](#) - Es reguliert die Hormone und hilft Ihnen dabei zu schlafen, sowie Ihren Testosteronspiegel zu erhöhen.

[Kokosnussöl](#) - Dies stimuliert die Leber, um Ketone zu produzieren – Das ist eine alternative Form von Energie, die das Gehirn verwenden kann.

HIIT – Training

Training erhöht die Quantität und Effizienz der Mitochondrien vor allem dann, wenn Sie [HIIT](#) trainieren. [HIIT](#) ist ein "hochintensives Intervalltraining", bei dem es zu einer kurzzeitigen Anstrengung kommt, die ein paar Minuten andauert, gefolgt von längeren Abschnitten der aktiven Erholung.

Die bekannteste und erfolgreichste HIIT-Trainerin ist Jillian Michaels. Sie hat ein hervorragendes HIIT-Programm entwickelt, in dem Sie die einzelnen Übungen sehr detailliert erklärt, sowohl für "Anfänger" als auch für "Fortgeschrittene".



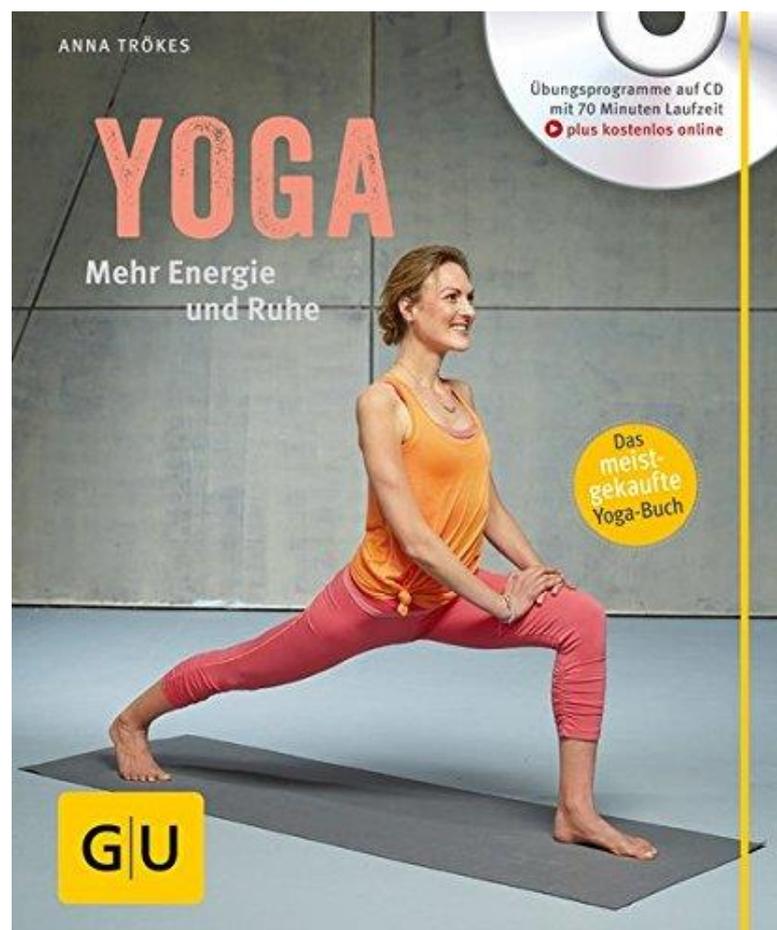
⇒ [Hier geht es zu Jillians Kaufseite auf Amazon](#)

Buchtipps

Wenn Sie mehr über Ihr Energieniveau und die Möglichkeiten der Energiegewinnung lesen wollen, empfehle ich Ihnen folgende Bücher:

Yoga als Alternative und Ergänzung zum HIIT-Training

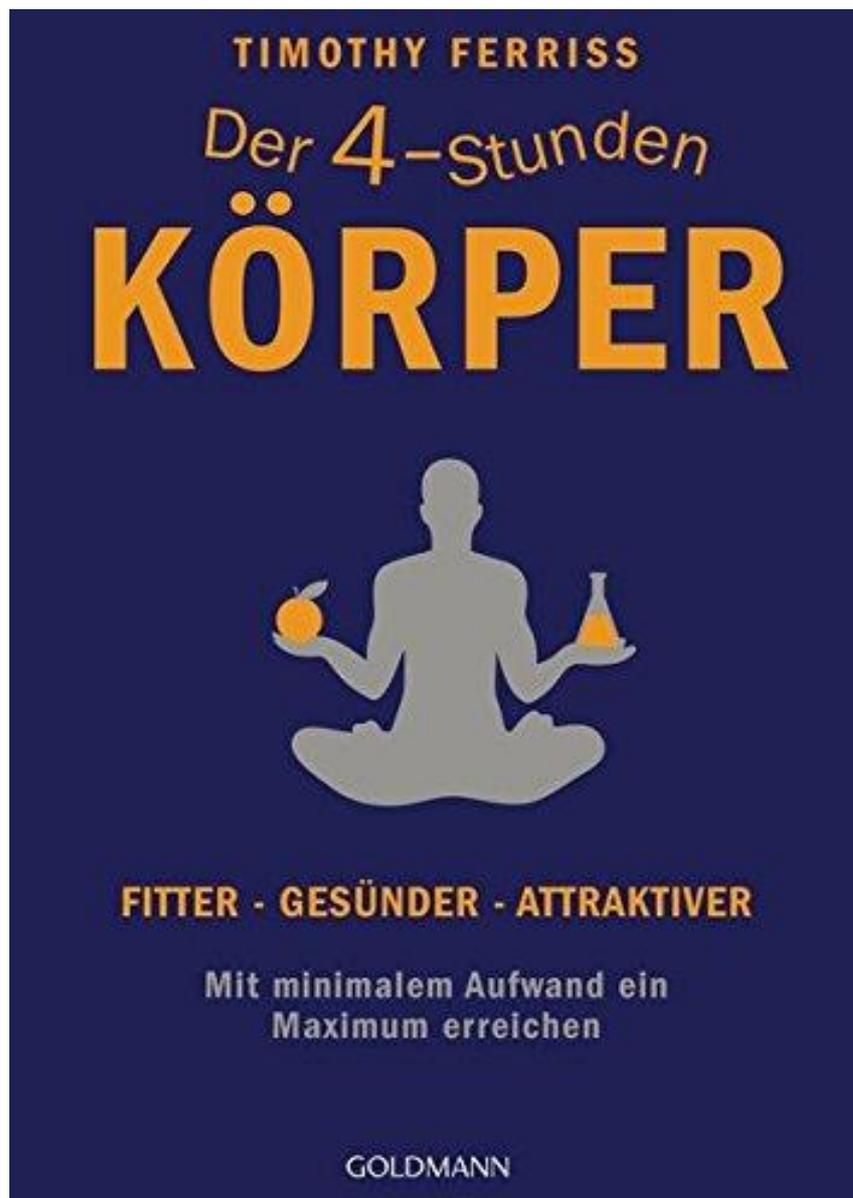
Mit diesem meist gekauften Buch über Yoga plus CD gelingt es ganz leicht, Ihr Energieniveau mittel Yoga zu steigern. Die erfahrene Yoga-Lehrerin und -autorin Anna Trökes hat je zwei einfache, aber wirkungsvolle Übungsprogramme für morgens und abends sowie eine Entspannungs- und Meditationsübung zusammengestellt.



⇒ [Link zum Yoga-Buch](#)

Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen

Dieses Buch ist meine absolute Lieblingslektüre. Ein tolles Buch von Tim Ferriss, es ist sehr gut geschrieben und lässt sich einfach lesen. Man lernt viel und es macht richtig Spaß damit zu arbeiten.



⇒ [Link zum 4-Stunden-Körper-Buch](#)

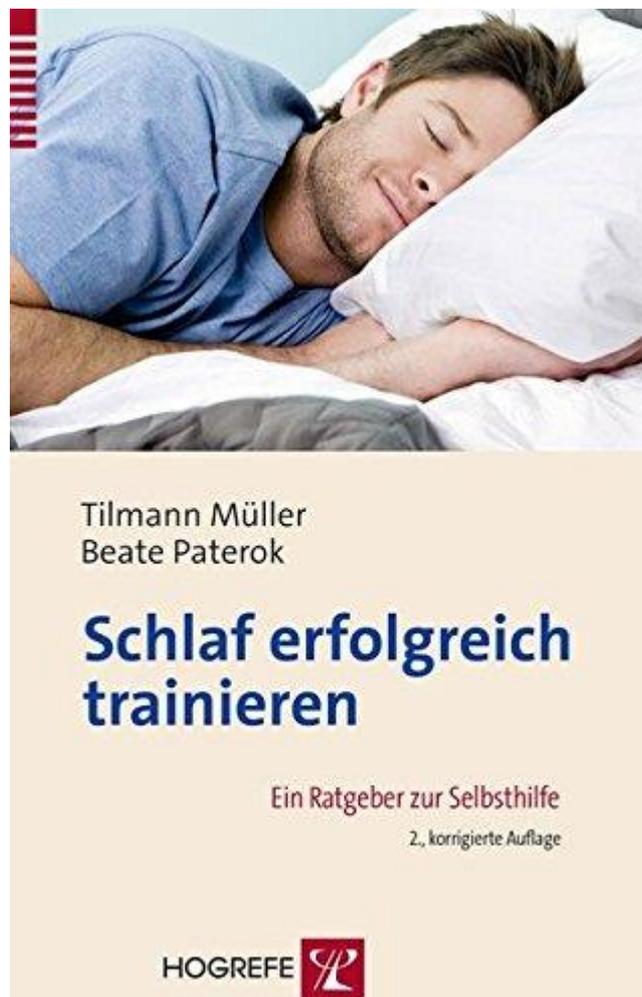
Schlaf erfolgreich trainieren: Ein Ratgeber zur Selbsthilfe

Nachts wieder einmal richtig ein- oder durchschlafen zu können, davon träumen diejenigen, die seit Jahren unter Schlafproblemen leiden.

Tagsüber kommen ständige Müdigkeit und Gedanken an die bevorstehende Nacht hinzu – auf Dauer beeinträchtigen

Schlafstörungen erheblich die Lebensqualität. Dieser Ratgeber richtet sich an Betroffene, die ihre Schlafprobleme wieder in den Griff

bekommen möchten.



⇒ [Link zum Schlaf erfolgreich trainieren-Buch](#)

GRENZENLOSE ENERGIE – WERTVOLLE HILFSMITTEL

Das sind eine Menge Werkzeug und viel Lesestoff um Ihnen zu helfen Ihr verlorenes Energieniveau wieder zu finden und zu aktivieren. Sobald Sie alle Tipps aus meinem Buch „Grenzenlose Energie“ umgesetzt haben und das eine oder andere Hilfsmittel aus dem vorliegenden Buch nutzen, wird sich Ihr Energielevel drastisch verbessern. Garantiert!

Sie werden feststellen, dass Sie viel mehr Dinge geregelt bekommen, weniger gestresst sind und das Maximum aus Ihrem Leben herausholen können.

Fangen Sie an, es lohnt sich!