

Grenzenlose Energie

LIMITLESS ENERGY



CHECKLISTE

Checkliste und Ratgeber

Sie haben das Buch „Grenzenlose Energie“ gelesen, fühlen sich motiviert und sind bereit zu beginnen?

Aber warten Sie noch! Haben Sie auch wirklich alles aufmerksam gelesen? Erinnern Sie sich an jeden Punkt, den wir besprochen haben? Bevor Sie es überstürzen und einen wichtigen Schritt übersehen, lassen Sie uns nochmal die wichtigsten Punkte durchgehen.

- **Essen Sie ausgewogene und gesunde Nahrung**
- **Reduzieren Sie den Verzehr von einfachen Kohlenhydraten (Zucker etc.)**
- **Essen Sie mehr Obst und Gemüse**

Das erste was man sieht, ist die Art wie Sie sich ernähren. Ihr Essen kann einen großen Unterschied machen, wenn es um Ihre Energie geht. Von besonderem Interesse sind die spezifischen Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel, die Ihr Energieniveau erheblich verbessern können. Zu diesen leistungsfähigen Wirkstoffen gehören:

[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.

GRENZENLOSE ENERGIE - CHECKLISTE

[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.

Alle diese verschiedenen Substanzen können Ihre Ernährung ergänzen und einen sofortigen Anstieg des Energieniveaus bewirken. Diese neue Energie kann Ihnen dabei helfen, noch andere Änderungen Ihres Lebensstils vorzunehmen. Alle diese Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig zu sich zu nehmen, wäre auf die Dauer jedoch etwas teuer. Glücklicherweise können Sie all diese Nährstoffe auch durch eine gesunde, normale Ernährung dem Körper zufügen.

GRENZENLOSE ENERGIE - CHECKLISTE

Kochen Sie frische Vollwertkost und vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel, die verarbeiteten Zucker enthalten und Sie erhalten noch mehr Energie.

□ **Verbessern Sie Ihren Schlaf**

Die andere große Veränderung, um Ihr Energieniveau zu erhöhen, ist Ihre Schlafgewohnheiten zu verbessern. Ein besserer und erholsamerer Schlaf kann einen riesigen Unterschied dahingehend ausmachen, wie Sie sich jeden Tag fühlen. Die folgenden Tipps werden Ihnen dabei helfen Ihren Schlaf zu verbessern:

- Gehen Sie 30 Minuten vor dem Schlafengehen ins Bett und entspannen Sie sich, in dem Sie ein Buch lesen und sich fern von Computern, Fernsehgeräten und Handys halten. Die Bildschirme strahlen viel blaues Licht aus, das der Körper als Tageslicht erkennt und sich dann weigert einzuschlafen.
- Um gut einzuschlafen, konzentrieren Sie sich darauf, dass es für Sie angenehm und bequem ist zu liegen und sich auszuruhen, anstatt zu versuchen, sich zum Schlafen zu "zwingen".
- Lassen Sie das Fenster ein wenig offen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man am besten in einer etwas kühleren Umgebung schlafen kann.

GRENZENLOSE ENERGIE - CHECKLISTE

- Nutzen Sie Ihr Schlafzimmer ausschließlich zum Schlafen und für Sex. Halten Sie es aufgeräumt. Die Phrase „Aus den Augen aus dem Sinn“ ist hier besonders passend, weil sie es Ihrem Gehirn ermöglicht, sich um weniger Dinge Gedanken zu machen.
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen ein heißes Bad, um die Muskeln zu entspannen und die Produktion von Melatonin zu stimulieren. Viele Tests belegen, dass dies einer der besten Wege ist, schneller zu schlafen und eine bessere Schlafqualität zu erhalten. Versuchen Sie es!

Ein weiterer Tipp ist: Anstatt von einem schrillen Wecker geweckt zu werden, versuchen Sie es mit einer "[Tageslichtlampe](#)", die Sie mit einem simulierten Sonnenaufgang weckt.

Verändern Sie Ihren Lebensstil

Die nachfolgenden Veränderungen des Lebensstils können zu einem noch höheren Energieniveau führen.

- Trainieren Sie und nutzen Sie besonders die [HIIT-Technik](#) (hohes intensives Intervalltraining). [HIIT](#) ist fantastisch um Ihre Energie auf lange Sicht zu verbessern und ist ebenfalls positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness. Aber nicht nur das, es ist zudem auch sehr zeiteffizient, da es nicht mehr als eine halbe Stunde dauert.

- Verbringen Sie Zeit im Freien und verbessern Sie so Ihren Schlaf. Frische Luft ist die Umgebung die wir gewohnt sind und die frische Luft kann Ihnen helfen, Ihren Körper zu beruhigen und dazu beitragen, tiefer zu schlafen.

- Vermeiden Sie - wenn möglich - den Konsum von Alkohol und Tabak, da beides Ihr Energieniveau auf unterschiedliche Weise schädigt. Dies ist besonders wichtig in den Stunden kurz bevor Sie ins Bett gehen. Alkohol ist zwar ein Beruhigungsmittel aber giftig, sodass sich Ihre Herzfrequenz erhöhen wird, um Ihren Körper von der giftigen Substanz zu befreien. Dies verhindert wiederum, dass Sie gut schlafen.

GRENZENLOSE ENERGIE - CHECKLISTE

- Bekämpfen Sie Ihren Stress – Vermindern Sie alle Aspekte Ihres Lebens, die Ihnen den meisten Stress bereiten und lernen Sie, mit Achtsamkeit, Meditation und andere Techniken den noch vorhandenen Stress zu bewältigen.

Ein weiterer Schlüssel, um die meisten Energie aus Ihrem Körper herauszuholen ist, die natürlichen Rhythmen Ihrer Energiezyklen zu erkennen. Wir sind wacher zu bestimmten Zeiten des Tages, als zu anderen. Wenn Sie sich dem Energieniveau Ihres Körpers anpassen, werden Sie noch produktiver sein.

Die nachfolgenden Ratschläge werden Ihnen helfen an Ihrem natürlichen Energieniveau zu arbeiten:

- Wenn Sie morgens etwas mehr Zeit benötigen, um wach zu werden, dann nutzen Sie ggf. den Fernseher, um schneller wach zu werden.
- Wir alle haben ein natürliches Energietief um ca. 16.00 Uhr. Ein guter Weg, dies zu berücksichtigen besteht darin, Ihren Arbeitstag um eine Stunde vorzuverlegen. Beginnen Sie die Arbeit um 7.00 Uhr morgens und gehen Sie um 16.00 Uhr nach Hause. So beeinträchtigt Sie diese Energieschwankung nicht.

GRENZENLOSE ENERGIE - CHECKLISTE

- Sie haben nach dem Essen immer wenig Energie. Wenn Sie abends produktiv sein möchten, passen Sie Ihr Abendessen zeitlich an. Sie können z.B. versuchen, einen Snack zu essen, wenn Sie zwischendurch hungrig sind.
- Gehen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett. Das wird Ihnen helfen, Ihren Rhythmus zu regulieren. Denken Sie daran, dass Sie versuchen sollten, jede Nacht etwa 7-8 Stunden Schlaf zu bekommen. Das ist ein sehr wichtiger Faktor dafür, um am nächsten Tag mehr Energie zu haben. Selbst wenn Sie dafür Opfer bringen müssen, es wird sich lohnen!
- Vermeiden Sie es zu lange am Schreibtisch zu sitzen. Probieren Sie z.B. mal ein Stehpult aus, an welchem Sie stehen können, oder laufen Sie zumindest ab und zu ein wenig durch Ihr Büro.
- Machen Sie ein Mittagsschläfchen? Denken Sie an eine Katze und entscheiden Sie, ob Sie diesen Weg gehen auch probieren wollen. Ein kurzes Mittagsschläfchen kann Ihnen Energie geben und die Effektivität steigern.
- Versuchen Sie es mit Meditation. Es kann sehr entspannend sein und Ihnen dabei helfen Ihre Gedanken zu ordnen und Ihr Gehirn zu entspannen. Es ist ein brillanter Weg um Ihr Gehirn zu entlasten und Ihnen dabei helfen gut zu schlafen.

GRENZENLOSE ENERGIE - CHECKLISTE

- Schreiben Sie sich einen Zeitplan für den perfekten Schlaf.
- Stellen Sie sicher, dass Sie vor dem Schlafengehen etwas Wasser trinken. Und wenn Sie etwas essen müssen, sollte es eine nährhafte Kohlenhydratquelle oder ein Protein sein. Essen Sie keine einfachen Zucker.
- Erstellen Sie für sich einen motivierenden Kalender oder ein Poster und ermutigen Sie sich so zum Sport zu gehen und an Ihren neuen Gewohnheiten festzuhalten.
- Pendeln Sie zur Arbeit? Wenn Sie das machen, suchen Sie nach Alternativen zu Ihrer aktuellen Methode. Wären Sie z.B. weniger gestresst, wenn Sie mit dem Rad fahren oder zur Arbeit laufen würden? Das wäre zudem auch ein gutes Training!
- Stellen Sie für sich fest, welche Zeit des Tages Sie am meisten mögen. Sind Sie eher ein Morgenmensch oder eine Nachteule? Erledigen Sie Ihre wichtigsten Aufgaben in diesem produktiven Zeitabschnitt.