

Grenzenlose Energie



Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Energie auf natürlichem Wege in den Turbo schalten und mehr geregelt kriegen, sich weniger gestresst fühlen und das Maximum aus Ihrem Leben herausholen

Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anwendung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für Schäden aller Art, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was Sie lernen werden	5
Kapitel 1: Ihre Lebensqualität	7
Kapitel 2: Ihre Ernährung	10
Kapitel 3: Gewohnheiten und Lebensstil	23
Kapitel 4: Schlafgewohnheiten	33
Kapitel 5: Ihr morgendlicher Ablaufplan	41
Kapitel 6: Training und Energie	48
Kapitel 7: Strukturieren Sie Ihren Arbeitstag	54
Zusammenfassung und nächste Schritte	58

Einleitung



Jeder spricht über Zeitmanagement. Für viele von uns hat der Tag einfach nicht genug Stunden und so unterliegen wir der falschen Vorstellung, dass mehr möglich ist, wenn wir nur produktiver werden. Wir glauben, dann wären wir in der Lage alle unsere Träume zu erfüllen, viel mehr Geld zu verdienen, wir wären organisierter und hätten mehr Freizeit.

Das klingt alles super, außer einer Sache: Das Ganze ist völlig sinnlos. Klingt hart, aber es entspricht leider der Wirklichkeit. Ihr Problem vergeht nicht mit der Zeit. Sie haben viel Zeit. Hätten Sie keine Zeit gehabt, wären Sie wahrscheinlich nicht in der Lage gewesen, sich das ganze DVD-Set von Game of Thrones oder The Walking Death anzusehen. Und Sie hätten wahrscheinlich nicht so viel Zeit auf YouTube verbracht.

GRENZENLOSE ENERGIE

Das Problem ist jedoch nicht die Zeit - es ist die Energie. Ihre Energie ist, genau wie Ihre Zeit, endlich. Nur existiert die Energie tatsächlich in etwas kleineren Mengen, was bedeutet, dass man schnell ausgelaugt und völlig erschöpft ist. Und dann beginnen wir unsere Zeit schlechter zu nutzen und nicht mehr viel zu tun.

Denken Sie einmal darüber nach: Stellen Sie sich vor, Sie könnten morgens aus dem Bett springen und würden sich total energiegeladen fühlen. Was würden Sie mit dieser zusätzlichen Energie machen? Sie vielleicht im Fitnessstudio verbringen? Erledigen Sie Telefonanrufe? Räumen Sie nachts auf, damit Sie in einem Haus leben können, das sauber und ordentlich ist?

Erinnern Sie sich noch, als Sie ein Kind waren und einfach den ganzen Tag herumgelaufen sind, ohne jemals müde zu werden? Wäre es nicht unglaublich, wenn Sie diese Energie zurückbekommen könnten? Wie Sie das schaffen, zeigt Ihnen das vorliegende Buch.

Was Sie lernen werden



Was werden Sie in diesem E-Book genau lernen? Hier sind nur einige der Themen, die wir behandeln werden:

- Wie Sie Ihr eigenes Energieniveau besser kennen lernen
- Wie die mitochondriale Funktion zu Ihrem Energieniveau beiträgt und wie Sie die mitochondriale Funktion, die Sie in Ihrer Jugend hatten, zurückbekommen
- Wie man Nahrungsergänzungsmittel verwendet um sich einen Wettbewerbsvorteil zu verschaffen, wenn es um Energie geht
- Welche Superfoods Sie wählen sollten, die Ihre Energie aufladen
- Vermeidung von Nahrungsmitteln, die Ihre Energie verringern und Ihren Stoffwechsel verlangsamen
- Welche Art von Training können Sie verwenden, um Ihre Energie zu

GRENZENLOSE ENERGIE

steigern?

- Die Rolle von Stress im Energiemanagement
- Das Geheimnis des perfekten Schlafs und wie dieser zu einer gesteigerten Energie führt
- Wie Gewohnheiten und ein Morgenritual zu mehr Energie beitragen
- Wie mehr Energie Sie leistungsfähiger macht - und auch schlauer!
- Und vieles, vieles mehr!

Kapitel 1: Ihre Lebensqualität



Lassen Sie uns zunächst abschätzen, wie Ihr niedriger Energiestand Ihren Lebensstil bereits beeinflusst hat. Braucht Ihre Energie ein Upgrade? Oder arbeiten Sie bereits mit "voller" Leistung?

Schauen wir uns die Fakten an. Auch wenn Sie eine Art Energie-Guru sind, wetten, dass Sie trotzdem bereits ein chronisch niedriges Energieniveau haben. Warum?

Es ist eine Tatsache, dass die meisten Menschen gestresst sind. Genauer gesagt, fast die Hälfte aller Erwachsenen gibt an, dass Sie sich jeden Tag gestresst fühlen. 44% der Deutschen berichten, dass sie von Jahr zu Jahr stärker gestresst sind. Es ist belegt, dass arbeitsbedingter Stress 10% aller Schlaganfälle verursacht.

Wir wissen, dass Stress zu einer Ermüdung der Nebennieren und zu

GRENZENLOSE ENERGIE

niedriger Energie führt, so dass Sie wahrscheinlich statistisch gesehen bereits über ein geringes Energieniveau verfügen.

Darüber hinaus ist niedriges Testosteron auch eine statistische Wahrscheinlichkeit, wenn Sie ein Mann sind. Testosteron-Verschreibungen haben sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt und einer von vierzig Männern über 30 hat "niedriges Testosteron". In Anbetracht der Tatsache, dass dieses "niedrige Testosteron" an einem bereits sehr geringen Niveau gemessen wird, das als noch akzeptabel gilt. Der moderne Mensch hat aufgrund von Stress, falscher Ernährung und weniger körperlicher Aktivität weitaus weniger Testosteron. Und raten Sie mal für was niedriges Testosteron noch verantwortlich ist? Genau, niedriges Testosteron ist auch eine Ursache für niedrige Energie. Erkennen Sie das Muster?

Vitamin D ist ein Vitamin von dem die meisten Menschen in den Industrieländern zu wenig im Körper haben. Dies verursacht ebenfalls eine geringere Energie. Ein weiterer häufiger Vitaminmangel, an dem die meisten Menschen irgendwann leiden, ist ein Mangel an Vitamin B12, Magnesium und Eisen ... ein derartiger Mangel führt ebenfalls zu niedriger Energie.

Also ja, es ist wahrscheinlich, dass auch Sie "wenig Energie" haben - auch wenn Sie nicht weniger energiegeladen sind als Ihre Kollegen und Freunde. Erinnern Sie sich noch daran, als Sie in Ihrer Kindheit den ganzen Tag um das Haus liefen? So sollte große Energie aussehen!

Und natürlich besteht die Chance, dass Sie vielleicht noch viel weniger Energie haben, als dieser bereits sehr niedrig angesetzte Wert.

Signale die Ihnen zeigen, ob Sie zu wenig Energie haben

Hier sind nur ein paar Anzeichen dafür, dass Ihr Energieniveau zu niedrig sein könnte ...

- Sie finden es schwierig morgens aufzustehen
- Sie fühlen sich emotional erschöpft, gestresst oder depressiv
- Sie haben Schwierigkeiten, sich auf die Arbeit zu konzentrieren
- Sie finden es schwer, motiviert zu bleiben
- Ihre Karriere leidet
- Ihre Libido ist niedrig
- Das Haus ist unordentlich, weil Sie nicht die Energie aufbringen können um es aufzuräumen
- Ihre Abende werden verschwendet durch TV-Konsum auf dem Sofa
- Sie haben keine Lust auszugehen
- Sie können sich nicht zu einem Trainingsprogramm oder einem gesunden Diätplan durchringen

Wenn Ihnen eines dieser Dinge bekannt vorkommt, dann leidet Ihre Lebensqualität aufgrund eines Mangels an Energie. Denken Sie einmal darüber nach, wie viel besser Ihr Leben aussehen könnte, wenn Sie grenzenlose Energie hätten?

Nun die gute Nachricht: Es gibt viele kleine Wege mit denen Sie Ihr Energieniveau erhöhen und Ihre Gesundheit, Fitness, Konzentration und noch vieles mehr verbessern können. Fangen wir mit Ihrer Ernährung an.

Kapitel 2: Ihre Ernährung



Die Ernährung ist einer der größten Faktoren, die zu niedriger Energie beitragen. Und das gilt sowohl für die Menschheit im Allgemeinen, als auch für jeden Einzelnen von uns.

In der Steinzeit hat der Mensch sich so ernährt, dass der Körper mit jeder Menge Energie versorgt wurde um zu jagen, zu sammeln und den ganzen Tag in Bewegung zu bleiben. Es ist kein Zufall, dass die Nahrung, die dem Menschen damals zur Verfügung stand, diesen mit so viel Energie versorgt hat. Seitdem entwickelten sich unsere Körper so, wie sie es taten, weil wir aßen, was in der Nähe und einfach erreichbar war. Mit anderen Worten, wir haben uns durch Tausende von Jahren der Evolution an das angepasst, was uns zur Verfügung stand.

Und jetzt ruinieren wir das, indem wir eine Ernährung praktizieren, die

GRENZENLOSE ENERGIE

nichts mehr von dieser Güte und Qualität enthält (oder zumindest kaum).

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, dann werden Sie nach einem langen anstrengenden Tag von der Arbeit nach Hause kommen und Sie werden eine Pizza oder ein schnelles Gericht aus der Mikrowelle essen. Vielleicht essen Sie auch ein paar Chips oder eine Tafel Schokolade.

Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, was Sie wirklich davon haben.

Nun, da kommen eine Menge an Kalorien zusammen. Ein normales Stück Pizza hat ungefähr 600 Kcal. Dann haben Sie vielleicht noch Pommes Frites gegessen, die erneut mit 400 Kcal zu Buche schlagen. Dazu ein Bier oder Wein, noch ein Dessert ...

Am Ende des Tages haben Sie zweifellos mehr als 1.000 Kalorien gegessen. Das ist die Hälfte des Tagesbedarfs der meisten Menschen (2.000 Kalorien ist ein guter Durchschnittswert). Das macht uns fett und lässt uns das ganze Übergewicht mit uns herumschleppen. Es ist nicht überraschend, dass das eine todsichere Methode ist, um sich selbst die Energie zu rauben.



Quelle: <http://www.bodymedia.com/images/iCalorieBalance.gif>

GRENZENLOSE ENERGIE

Es ist auch nicht schwer so viel zu essen. Dadurch haben Sie gefühlt eine Tonne Lebensmittel zu verarbeiten, einschließlich minderwertiger Proteine, die sich langsam durch Ihr Verdauungssystem bewegen und Ihre Energie stehlen.

Aber die Kalorien, die Sie gerade zu sich genommen haben, waren "einfache Kohlenhydrate". Die Pizza, die Pommes Frites, das Dessert, das Getränk – das ist hauptsächlich Zucker, der sofort den Blutstrom anspricht. Und das, bevor Sie den ganzen zugesetzten Zucker überhaupt verarbeiten können. Plötzlich belasten Sie Ihren Körper damit viel „hohe“ Energie aufzunehmen. Das klingt vielleicht nach einer guten Sache für Ihren Energiehaushalt, aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Stattdessen erhöhen Sie Ihren Blutzuckerspiegel, was zu einem plötzlichen Anstieg von Insulin und einem gefühlten "Hoch" führt. Dieses Insulin verbraucht den Zucker aus dem Blut, aber weil es nicht so schnell verwendet werden kann, wird es einfach als Fett gespeichert (ein Prozess namens Lipogenese).

Und raten Sie mal, wie Sie sich fühlen werden, wenn dieser Prozess beendet ist? Genau: Erschöpft! Und Sie bekommen einen plötzlichen, aber kurzen Energieschub (das geschieht, wenn man wie die meisten von uns, mehr Zucker zu sich nimmt als vom Körper benötigt wird).

Schlimmer noch, all diese Kalorien und einfachen Kohlenhydrate haben Ihnen und Ihrem Körper nichts Gutes getan. Warum? Weil sie eben nahrungstechnisch minderwertig sind. Das ganze Gebäck besteht aus Mehl und Zucker, die Chips bieten keinen Nährwert und alles, was Sie essen, wurde konserviert, transportiert und auf lange Haltbarkeit getrimmt.

Sie füttern jeden Abend Ihren Körper mit minderwertiger Nahrung,

GRENZENLOSE ENERGIE

sodass er davon großen Mengen zu verarbeiten hat. Ist es dann ein Wunder, dass Sie müde aufwachen?

Nahrungsergänzungsmittel, die Energie spenden

Jetzt könnte ich Ihnen sagen, dass Sie etwas weglassen sollen. Oder aufhören sollen diese ungesunden Sachen zu essen und stattdessen gesunde Lebensmittel zu essen. Aber würde das Ihnen helfen?

Wie kann ich nur so sicher sein?

Weil Sie *wissen*, dass Ihre Ernährung wahrscheinlich nicht gesund ist. Sie wissen bereits, dass hausgemachte Gerichte aus frischen Zutaten vom Wochenmarkt statt aus dem Supermarkt viel besser sind.

Das Problem? Sie haben nicht die Zeit, die Energie oder das Geld um Ihre Essensgewohnheiten zu ändern. Bitte verdeutlichen Sie sich, dass die Energie hier das Problem ist. Das ist ein seltsamer Kreislauf nicht wahr?

Also, um sich selbst zu verbessern und Ihr Streben nach mehr Energie umzusetzen, warum fangen wir nicht mit einer Auflistung der hilfreichen Dinge an? Die folgenden Zutaten sind Dinge, die Sie mit Ihren Mahlzeiten einnehmen können und die Ihr Energieniveau stark erhöhen werden:

Vitamin D

Vitamin D ist für zwei Dinge wichtig: Die Verbesserung Ihres Schlafes und es hilft Ihnen, mehr Testosteron zu produzieren. Die überwiegende Mehrheit von uns verfügt nur über sehr wenig Vitamin D. Also nehmen Sie Vitamin D am Morgen und Sie werden sich besser fühlen.



Quelle: <http://www.dermaharmony.com/>

Eisen und Vitamin B12

Vitamin B12 und Eisen werden benötigt, um die gesunden roten Blutkörperchen zu erhalten. Falls Sie es vergessen haben, rote Blutkörperchen sind der sauerstofftragende Teil unseres Blutes, den unser Körper verwendet, um Fett zu verbrennen und alle Arten von Prozessen in unserem Körper anzutreiben.

Kokosnussöl

Kokosnussöl ist gerade im Internet super „angesagt“ und verdient auch dieses Lob. Abgesehen davon, dass es für alle Arten von Schönheitsbehandlungen hervorragend geeignet ist, enthält Kokosnussöl mittelkettige Triglyceride, die eine Art Fett sind, welches die Leber stimuliert, um Ketone zu produzieren. Wenn Sie jemals von einer "ketogenen Diät" gehört haben, wissen Sie, dass Ketone dem Körper (und insbesondere dem Gehirn) eine alternative Energiequelle bieten, die er nicht von Kohlenhydraten bekommen kann.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren, die der Körper zur Herstellung der Zellwände verwendet. Dies erhöht Ihre "Zellmembran-Permeabilität", dies ist ein sehr wichtiger Wert. Warum? Weil es den Zellen hilft, miteinander zu kommunizieren und es ermöglicht den Neurotransmittern noch einfacher mit den Gehirnzellen zu kommunizieren.

Kreatin

Kreatin ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das hauptsächlich von Sportlern verwendet wird. Seine Aufgabe ist es, die abgebrochene Form von ATP (Adenosintriphosphat) aufzunehmen und es für die zusätzliche Verwendung im Körper zu rekombinieren. Was bedeutet das? ATP ist die wichtigste Energiequelle für Ihren Körper. Es kommt aus der Glukose und gibt Energie frei, wenn die Bindungen, die drei Moleküle miteinander verbinden, auseinanderbrechen. Dies führt zu ADP (Adenosindiphosphat) und AMP (Adenosinmonophosphat).

Normalerweise können Sie damit auskommen, aber mit Kreatin können Sie die Energie wiederverwenden, indem Sie ADP und AMP wieder

GRENZENLOSE ENERGIE

zusammenfügen. Der Körper produziert natürliches Kreatin, aber wenn Sie es zusätzlich als Nahrungsergänzung nehmen, können Sie noch mehr Energie bekommen. In der Praxis bedeutet zusätzliche Kraft beim Heben von Gewichten oder die Energie für die letzten 10 km bei einem Marathonlauf und mehr mentale Energie zu Stressbewältigung.

Lutein

Lutein wird im Allgemeinen als Nahrungsergänzung für die Augen genutzt, um die Makuladegeneration zu verhindern. In jüngsten Studien wurde festgestellt, dass Lutein auch die Leistung der Mitochondrien verbessern könnte – das sind die Energiefabriken, die in jeder unserer Zellen vorhanden sind. Bei der Verabreichung an Mäusen wurde festgestellt, dass diese freiwillig jede Woche auf ihren Laufbändern zusätzliche Kilometer liefen. Dies deutet auf eine erhöhte Energiekonzentration und mehr Leistung hin.

Knoblauch-Extrakt

Knoblauch ist ein Vasodilatator. Das bedeutet, dass er die Blutgefäße erweitern kann, um mehr Sauerstoff ins Blut zu bringen - zum Beispiel in das Gehirn und in die Muskeln - und so tanken Sie noch mehr Energie.

Vitamin B6

Vitamin B6 hilft uns dabei, Energie aus Kohlenhydraten zu gewinnen. Gleichzeitig wird es auch zur Bildung von Neurotransmittern eingesetzt, die zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit beitragen. Es wurde gezeigt, dass ein niedriger Vitamin B6-Spiegel zu Energie- und Konzentrationsmangel führt und das Hirngewebe sogar zurückgehen kann, bis hin zur Entstehung von Alzheimer.

Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist eine weitere Substanz, an der Athleten derzeit sehr interessiert sind und die die Effizienz der Mitochondrien für eine verbesserte Fettverbrennung und Energieproduktion erheblich erhöhen können.

Der perfekte Ernährungsplan

Das sind eine Menge verschiedener Ergänzungsmittel, die Sie zu sich nehmen sollten. Es ist eine ziemlich lange und teure Einkaufsliste. Okay, Kokosöl und Knoblauch können Sie leicht in Ihrer Ernährung aufnehmen, doch was ist mit den Omega-3-Fettsäuren, sowie mit den Vitaminen D, B6, B12 und Coenzym Q10? Diese sind leider nicht immer leicht über die Nahrung zu bekommen, dabei sind sie jedoch unglaublich wichtig für Ihre Gesundheit. Sie sollten auf jeden Fall sicherstellen, dass Ihr Körper genügend davon bekommt. Daher empfehle ich Ihnen, sich diese als erstes in Form von Nahrungsergänzungsmittel zu besorgen. Eine gute Lösung, um nicht direkt 30 Kapsel am Tag nehmen zu müssen, sind die Kombipräparaten, deren Rezeptur die wichtigsten Nährstoffe in der richtigen Dosierung enthalten. Zu beachten ist auch, dass gute Rezepturen auf Basis natürlicher Stoffe und Pflanzenextrakte hergestellt werden, damit Ihr Körper sie bestmöglichst aufnimmt und verwertet. Wenn ich Ihnen nur 3 Nahrungsergänzungsmittel für den Anfang empfehlen sollte, wären es diese:

- [BodyFokus Krill Omega 3 Arktis Pure](#)
- [BodyFokus Better Aging Complex](#)
- [BodyFokus Clean Body Restart](#)

BodyFokus Krill Omega 3 Arktis Pure ist eine besonders gute und reine Omega-3-Fettsäuren-Quelle, weil der Hauptbestandteil der Rezeptur Krillöl ist und nicht Fischöl, wie es sonst bei Omega-3-Präparaten üblich ist. Doch warum ist Krillöl besser?

- ▶ In Krillöl sind die wichtigen Omega-3-Fettsäuren an sogenannte Phospholipide gebunden und werden daher vom menschlichen Organismus sehr viel besser aufgenommen und verwertet als bei Fischöl.
- ▶ Krille können nicht in Farmen gezüchtet werden, sondern werden auch heute noch direkt aus dem Meer entnommen, indem man riesige Krillschwärme, die zum Glück noch immer in Hülle und Fülle vorhanden sind, erntet.
- ▶ Krille stehen am Anfang der Nahrungskette und bilden die Nahrung für viele größere Meerestiere. Sie sind deshalb besonders rein.
- ▶ Krillöl wird in der Antarktis in sehr sauberen Gewässern gewonnen, sodass Sie sich sicher sein können, größtmöglich unbelastetes Öl zu sich zu nehmen.
- ▶ Krillöl enthält eine Menge Antioxidantien, sodass es schon von Natur aus sehr lange haltbar ist.
- ▶ Krillöl „stößt nicht auf“, das heißt, wenn Sie Krillöl zu sich nehmen, haben Sie keine Probleme mit unangenehmen Gerüchen.

BodyFokus Better Aging Complex ist ein Nahrungsergänzungsmittel, dessen Rezeptur nicht nur die bereits erwähnten Vitamine B6 und D enthält, sondern auch Coenzym Q10 sowie weitere wertvolle Vitamine und spezielle Pflanzenextrakte, die Sie und Ihre Zellen vor vorzeitiger

GRENZENLOSE ENERGIE

Alterung schützen. Mit diesem Komplex können Sie wortwörtlich die Uhr zurückdrehen und nicht nur um 10 bis 15 Jahre jünger aussehen, sondern sich auch so fühlen - voller Energie und Tatendrang!

Jede Kapsel [BETTER AGING COMPLEX](#) enthält 9 wertvolle Power-Nährstoffe der Natur und einen Vitamincocktail, den Ihr Körper dringend braucht und der dazu beiträgt, dass Sie vitaler, gesünder und jünger aussehen und auch lange gesund bleiben. Dazu zählen:

Ashwagandha-Extrakt für Körper und Geist, Cordyceps-Sinensis-Extrakt für mehr Energie, Curcuma für eine gesunde Zellteilung und eine bessere Fettverbrennung, Hyaluron für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung, Maqui-Extrakt für einen aktiven Stoffwechsel, Coenzym Q10 für gesunde Zellen und strahlend schöne Haut, Alpha-Liponsäure für ein Plus an Energie, Ginkgo Biloba für ein starkes Gedächtnis sowie ein spezieller Vitamincocktail aus den Vitaminen A, B1, B6, B7, B12, D und K und dem Spurenelement Kupfer, das zum Erhalt von normalem Bindegewebe beiträgt und für eine gute Durchfeuchtung der Haut sorgt.

[BodyFokus Clean Body Restart](#) bietet einen Nährstoffkomplex, der aus mehreren revitalisierenden und entgiftenden Stoffen besteht. Es handelt sich dabei um natürliche Pflanzenextrakte, Vitamine und Mineralstoffe, die zusammen die Aufgabe haben, Ihre Leber bei ihrer Entgiftungsfunktionen zu unterstützen und so Ihren Körper von den vielen Schadstoffen, die wir heute leider tagtäglich über Nahrung, Kosmetik und Umwelt zu uns nehmen, zu befreien. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zu mehr Energie und einem schlanken und gesunden Körper.

GRENZENLOSE ENERGIE

Jede Kapsel [Clean Body Restart](#) enthält Mariendistel zum Schutz und zur Regeneration der Leberzellen, Artischockenextrakt zur Senkung des LDL-Cholesterinspiegels im Blut, Curcuma zur Anregung der Gallensäureproduktion, Brennnesselextrakt zur Ankurbelung der körpereigenen Entgiftungsprozesse und Klettenwurzel zur Bekämpfung von schädlichen freien Radikalen. Zudem enthält Clean Body Restart Wirkstoffe zur Ankurbelung des Stoffwechsels, wie N-Acetylcystein (NAC), Alpha-Liponsäure (ALA), Chlorella, Zitronengras, Mateblätterttee, Selen, Spirulinapulver, die Vitamine B6 und B12 sowie Folsäure.

Wenn Sie auf eines der Präparate klicken, gelangen Sie auf die jeweilige vertrauenswürdige Verkaufsseite, die ich Ihnen uneingeschränkt empfehlen kann. Die Firma BodyFokus gehört zu den besten Nahrungsergänzungsmittel-Herstellern im deutschsprachigen Raum, und Sie können davon ausgehen, dass alle empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel nicht nur ausschließlich in Deutschland produziert wurden, sondern auch qualitativ sehr hochwertig sind und außerdem frei von Gentechnik, chemischen Zusatzstoffen und Allergenen wie Soja oder Nüssen. Alle Rezepturen werden von einem Team aus Wissenschaftlern, Biochemikern und Ernährungsberatern konzipiert und entwickelt.

Ich empfehle Ihnen wärmstens, diese Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. So sind Sie auf der sicheren Seite und können davon ausgehen, dass Ihrem Körper diese wichtige Vitalstoffe nicht fehlen. Doch wenn Sie kein Fan von Nahrungsergänzungsmitteln sind, können Sie sich mit den meisten Vitalstoffen natürlich auch durch eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung versorgen. Coenzym Q10 und Kreatin finden sich in rotem Fleisch. Vitamine und Mineralien finden sich in all unseren

Früchten und Gemüsesorten. Omega-3-Fettsäuren finden sich in fetten Fischen und, Lutein in Eiern. Die Lebensmittel sollten jedoch eine gute Bio Qualität aufweisen, denn sonst haben diese einen niedrigeren, oft unzureichenden Gehalt an wichtigen Nährstoffen.

Kohlenhydrate und Nährstoffe

Wenn Sie schon viel über Diäten gelesen haben, dann haben Sie vielleicht bemerkt, dass diese Empfehlungen der Paleo-Diät und der LowCarb-Diät recht nahekommen.

Nun, das ist so, weil ... Aber wir sind kurz davor zu weit auszuholen, in beide Richtungen.

Wir essen zu viele verarbeitete Kohlenhydrate, daran besteht kein Zweifel.

Wenn wir weniger Kohlenhydrate essen würden, würden wir uns viel besser fühlen. Zur gleichen Zeit benötigen wir jedoch auch Kohlenhydrate. Sie sind immer noch ein wichtiger Baustein in unserer Ernährung und wenn wir die richtige Art von Kohlehydraten in der richtigen Menge bekommen, steigern sie die Testosteronproduktion und helfen mit, unser allgemeines Wohlbefinden und unser Energieniveau zu erhöhen. Reduzieren Sie die Zufuhr von Kohlenhydrate zu sehr, dann werden Sie sich stets müde fühlen. Gelegentlich ein wenig Vollkorn-Pasta mit Bolognese-Sauce wird Sie nicht töten. Und die Chinesen zeigen uns, dass Reis für Ihre Taille nicht schlimm ist! In der Tat essen viele Bodybuilder nichts als Reis und gedünstetes Huhn.

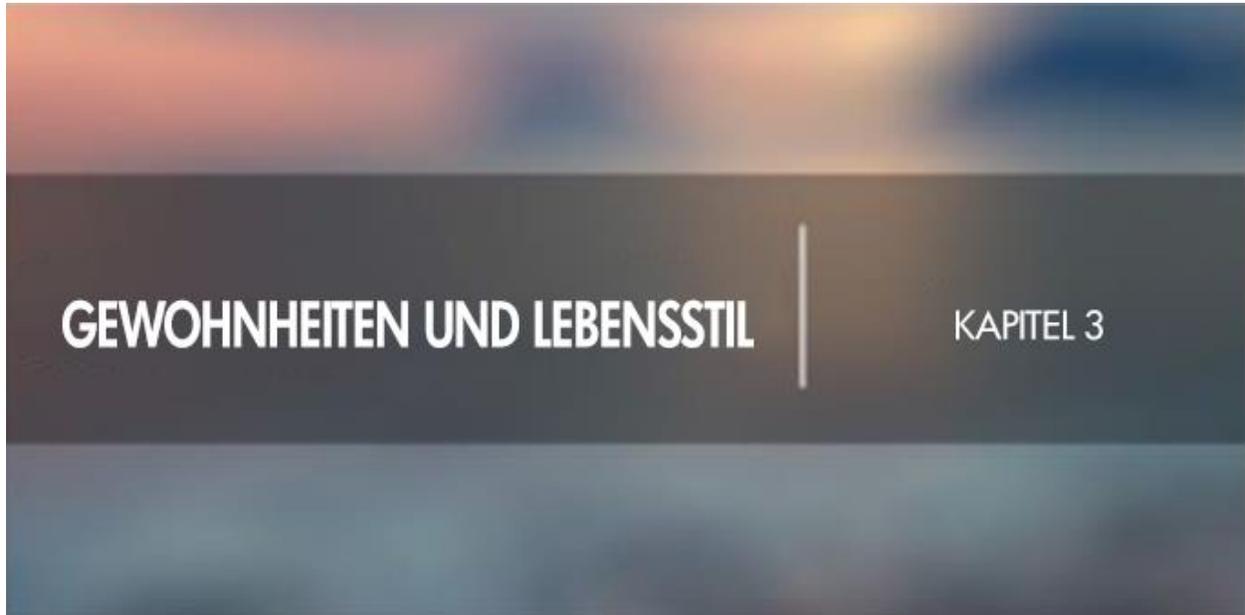
GRENZENLOSE ENERGIE

Während natürliche, unverarbeitete Lebensmittel definitiv gesünder sind als Kuchen, Torten und Pommes Frites, müssen Sie nicht "nur" die Lebensmittel essen, die Sie in der Wildnis finden würden. Viele ernste Paleo-Diätiker werden Ihnen sagen, dass Sie kein Brot, Weizen oder Käse essen sollten. Und Sie würden nie ihre Diät unterbrechen, um eine Schüssel mit Nudeln zu essen.

Aber hier ist das Problem: Die meisten der leistungsstärksten Athleten der Welt kommen mit dem Verzehr von Brot gut klar (und Sie können vergessen, dass Gluten ein Problem sind. Es sei denn, Sie haben eine Intoleranz). Einige der intelligentesten Denker der Welt tranken viel Tee und aßen viel Schokolade...

Was bedeutet das nun? Sie können einfach relativ "normale" Lebensmittel essen. Und tatsächlich stellt unser Lebensstil heutzutage ganz andere Anforderungen an unseren Körper. Daher ist es nur natürlich, dass sich unsere Ernährung daran anpassen sollte. Mit anderen Worten, verschwenden Sie nicht Ihre Energie darauf daran zu denken, dass Sie nur bestimmte Lebensmittel essen können. Bleiben Sie einfach bei Ihrer derzeitigen Ernährung, aber machen Sie sie ein wenig gesünder, indem Sie die einfachen Kohlenhydrate vermindern und mehr Nährstoffe integrieren.

Kapitel 3: Gewohnheiten und Lebensstil



Sobald Sie Ihre Ernährung verbessert haben, werden Sie feststellen, dass Sie sich sofort viel energiegeladener fühlen. Dies ist schon mal ein solider Anfang auf dem Weg zum Ziel.

Aber um Ihre Energie entscheidend zu verbessern, müssen Sie sich das ganze Bild ansehen. Kein Teil unserer Gesundheit existiert in einem Vakuum und sogar die beste Ernährung der Welt kann mit dem falschen Lebensstil oder den falschen Gewohnheiten untergraben werden.

Tatsächlich machen Sie wahrscheinlich jetzt ein paar Dinge, die Ihr Energieniveau komplett ruinieren. Wenn Sie allein diese "schwarzen Löcher" finden, können Sie eine große Menge Energie sparen, die Sie viel

GRENZENLOSE ENERGIE

besser über den ganzen Tag hinweg konstruktiv nutzen könnten.

Alkohol und Ihre Energie

Hier kommt die schlechte Nachricht: Alkohol ist sehr schlecht für Ihre Energie. Um präziser zu sein, er ist verheerend.



Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=6umcH3_AVcw

Alkohol ist für Ihren Energiehaushalt eine Katastrophe und kann bis zur völligen Erschöpfung führen. Der Grund dafür ist der Umstand, dass Alkohol ein Depressivum ist. Das bedeutet, dass er das Abfeuern von Neuronen in Ihrem Gehirn verhindert, Ihr Denken verlangsamt und Sie schläfrig macht. Alkohol wirkt wie eine Schlaftablette oder ein Beruhigungsmittel also in umgekehrter Weise zu einem Stimulans. Und weil es dazu führt, dass ganze Hirnareale aufhören zu arbeiten, kann es auch Ihre Gehirnfunktion beeinträchtigen.

GRENZENLOSE ENERGIE

Wenn Sie also produktiv sein wollen um ein Workout zu machen oder ein Projekt zu beenden - überlegen Sie es sich zweimal, ob Sie vorher Bier trinken sollten. Gleichzeitig hat das Trinken von Bier langfristige Auswirkungen auf Ihr Energieniveau und Ihre allgemeine Gesundheit. Natürlich trägt Alkohol auch zu einer Gewichtszunahme - bei sieben Kalorien pro Gramm - bei. Er verursacht Kopfschmerzen am nächsten Tag und er beeinträchtigt die Qualität Ihres Schlafes erheblich. Probieren Sie mal, einen Herzfrequenzmesser zu tragen, wenn Sie Alkohol trinken und Sie werden sehen, dass der Alkohol den Herzschlag massiv erhöht, was für eine erholsame Nacht nicht gerade förderlich ist! Obwohl Alkohol ein Depressivum ist, erhöht er die Herzfrequenz des Körpers, während der Körper versucht sich zu von dem Gift zu reinigen.

Wenn Sie jedoch Alkohol genießen möchten, nehmen Sie Ihr letztes Glas ein paar Stunden vor dem Schlafengehen zu sich. Und essen Sie Bananen- und Honig-Sandwiches als Heilmittel gegen den Kater. Diese wirken Wunder, da sie den Magen und Ihren Energiespeicher auffüllen, Ihren Elektrolythaushalt reparieren und Acetaldehyd abbauen - eine giftige Substanz, die für viele der negativen Auswirkungen des Katers verantwortlich ist.

Wasser

Sie sollten also keinen Alkohol trinken. Was Sie jedoch ausreichend trinken sollten, ist Wasser. Wasser ist absolut entscheidend für Ihr Energieniveau. Der Körper braucht Wasser für so ziemlich jede entscheidende Funktion. Wahrscheinlich haben Sie Statistiken gelesen, die darauf hindeuten, dass Ihr Körper aus bis zu 70 % Wasser besteht - und es stimmt. Wir bestehen hauptsächlich aus Wasser.

GRENZENLOSE ENERGIE

Schade, dass die Mehrheit der Bevölkerung chronisch dehydriert ist! Dies führt dann zu Kopfschmerzen, Krämpfen, trockenen Kehlen und natürlich - Müdigkeit.

Wie viel Wasser sollten Sie trinken? Ein guter Indikator ist es, mindestens 7-10 Gläser Wasser pro Tag zu trinken. Versuchen Sie es und Sie werden feststellen, dass Sie sich viel fitter fühlen.

The infographic consists of two parts. The top part shows a scale icon with 'KÖRPER GEWICHT' (Body Weight) written on it, followed by a division symbol, the number '2', an equals sign, and a human silhouette. Below this, the text reads: 'Dividieren Sie Ihr Körpergewicht durch 2 und DANN dividieren Sie dieses Ergebnis durch 8, um herauszufinden wie viele Gläser Wasser Sie jeden Tag trinken sollten.' The bottom part shows a human silhouette, followed by a division symbol, the number '8', an equals sign, and a grid of 10 glasses representing the result.

Quelle: <http://www.tipsdesk.com/>

Zu viel sitzen

Wenn Sie einen Bürojob haben ist es wahrscheinlich, dass Sie zu viel sitzen. Auch wenn Sie keinen Bürojob haben, aber gerne abends vor dem Fernseher entspannen: Sie sitzen mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit viel zu viel.

GRENZENLOSE ENERGIE

Das Sitzen ist aus allen möglichen Gründen schlecht für uns. Das Wichtigste aber ist, dass es für unser Herz schlecht ist - je länger man tagsüber sitzt, desto wahrscheinlicher ist es, dass man jung stirbt - und der Hauptgrund dafür ist, dass die Herzgesundheit nachlässt.

Denken Sie an Ihren Hund oder Ihre Katze. Sie sind in der Regel sehr aktiv, jagen Dinge rund um das Haus, laufen herum oder sie schlafen. Die meisten Tiere sitzen auch dann nicht, wenn sie längere Zeit alleine sind und Sie sollten das auch nicht tun!

Wenn Sie also viel Zeit damit verbringen, einfach rumzusitzen, besteht eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Herz schwächer wird und Ihre Fitness auch schlechter ist, als sie sein könnte. Und es verkürzt sogar Ihre Lebensdauer.

Und die meisten von uns sitzen zudem nicht besonders gut. Tatsächlich gibt es nicht wirklich eine gute Haltung zum Sitzen. Und wie auch immer Sie versuchen sich zu hinzusetzen, Sie werden wahrscheinlich Ihrem Körper dadurch langfristig Schaden zufügen.

Das Hauptproblem ist, dass Ihre Beine im rechten Winkel gebogen sind. Dies ist eine sehr "zusammengefaltete" Position, in der man sich befindet und es ist ziemlich genau das Gegenteil von Grade. So werden sich die Muskeln an den Oberschenkeln im Laufe der Zeit verkürzen, wenn Sie zu viel sitzen. Im Gegenzug werden die Muskeln auf der Rückseite der Beine, die Ihre Oberschenkel wieder nach unten bringen (Hüftstreckmuskulatur) verlängert, gedehnt und schwach. Es ist wirklich nicht förderlich, wenn Sie den ganzen Tag nur auf Ihrem Hintern sitzen.

Genauso werden Ihre Arme beim Tippen am Computer gebeugt sein, das wird Ihre Brustmuskeln verkürzen und Ihre Rückenmuskulatur

GRENZENLOSE ENERGIE

schwächen. Sie werden am Computer nach unten schauen, und Ihre Schultern werden wahrscheinlich nach vorne gebeugt sein. All dies führt zu einer "Kyphose", die auch als Buckel bekannt ist.

Diese Probleme mit Ihrer Biomechanik können zu einer Reihe anderer Probleme führen. Häufig sind zum Beispiel Nackenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen die Folge. Ebenso werden Sie feststellen, dass Sie Schmerzen im Rücken haben, wenn Sie sich nach vorne beugen und etwas vom Boden aufheben wollen.

Und was Sie vielleicht nicht bemerken ist, wie stark Ihre Energie und Ihre Stimmung von einer zu geringen Mobilität beeinflusst werden kann. Sie haben dann vielleicht schon Schwierigkeiten die einfachsten Dinge zu tun. Die haben Schmerzen, wenn Sie morgens aufwachen oder schon bei einfachen Bewegungen. Sie können sich so in jungen Jahren bereits wie ein älterer Mann oder eine ältere Frau fühlen!

Stellen Sie sich vor wie es wäre, wenn Sie Ihre Gelenke freier bewegen könnten, weil Sie keine quälenden Schmerzen mehr haben und Ihre Fitness verbessert wurde! Das alles kann alleine durch etwas weniger Sitzen behoben werden.

Aber Sie sitzen wahrscheinlich nicht den ganzen Tag aus Spaß. Wahrscheinlicher ist, dass Sie Ihre Arbeit erledigen müssen, weil Sie das Geld brauchen und weil Sie keine andere Option haben. Hier sind einige Tipps, die dann helfen können:

- Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Körperhaltung bei der Arbeit haben. Stellen Sie den Monitor Ihres Computers so ein, dass Sie nicht nach unten schauen und Sie die Arme im rechten Winkel halten. Ziehen Sie Ihre Tastatur näher zu sich heran.

GRENZENLOSE ENERGIE

- Besorgen Sie sich einen ergonomischen Stuhl.
- Wechseln Sie gelegentlich die Position wenn Sie die Möglichkeit haben einen Laptop an verschiedene Stellen Ihres Büros zu platzieren.
- Wenn das keine Option ist, stellen Sie einfach sicher, dass Sie oft aufstehen und sich bewegen. Machen Sie jede Stunde eine Pause von zehn Minuten. Und wenn Sie einen Anruf tätigen müssen, versuchen Sie im Büro auf und ab zu gehen, während Sie telefonieren.
- Sie können sich auch nach einem Stehpult umschauchen. Auch wenn es zu Anfang schwer ist sich zu konzentrieren, so können Sie zumindest aufstehen, wenn Sie E-Mails beantworten oder andere Aufgaben ausführen, die keine große Aufmerksamkeit erfordern.

Stress Management

Wenn es noch eine Sache gibt die schlecht für Ihre Gesundheit und Ihre Energie ist, dann ist es nicht nur das Sitzen. Viel schädlicher ist der Stress, den viele von uns am Arbeitsplatz erfahren. Wenn Sie sich bei der Arbeit sehr gestresst fühlen, sollten Sie nicht unterschätzen, welche Auswirkungen das auf Ihre Gesundheit, Ihre Stimmung und Ihr Energieniveau haben kann.

Der Grund, warum wir als Menschen gestresst sind, ist das wir in der Steinzeit gefährliche Situationen überstanden haben. Die Aufgabe von Stress ist es eigentlich, unser Bewusstsein, unsere körperliche Stärke und unsere Fähigkeit, schnell zu denken, zu erhöhen. Wenn wir gestresst sind, reagiert unser Körper dadurch, dass wir Dopamin, Noradrenalin und

GRENZENLOSE ENERGIE

andere "Kampf- oder Fluchthormone" freisetzen. Dies erhöht unsere Herzfrequenz. Es leitet mehr Blut in die Muskeln und zum Gehirn und es erhöht unsere Aufmerksamkeit. Bei zu viel Stress können wir aber auch anfangen zu zittern, unser Immunsystem und unser Verdauungssystem werden unterdrückt und wir werden ängstlich und nervös.

All diese Effekte sollen uns in einer Kampf- oder Fluchtsituation helfen. Mit anderen Worten, sie sollen schnell kommen und schnell vorbei sein. Früher, als wir ein Raubtier oder eine Beute sahen, wenn wir einen Kampf mit jemandem hatten oder ein Feuer ausbrach, wäre genau das der richtige Moment für Stress gewesen und dieser Stress hat uns damals geholfen, am Leben zu bleiben.

Heute ist Stress jedoch nicht akut - er ist chronisch. Zu unseren modernen Stressquellen gehören Dinge wie inkompetente Chefs, finanzielle Sorgen, angespannte Beziehungen, drohende Fristen ... all das sind Dinge, die keine Endlichkeit haben, oder zumindest kein bevorstehendes Ende. Mit anderen Worten, unser Körper ist ständig in diesem Zustand der Erregung und dadurch wird unser Immunsystem ständig unterdrückt, sodass wir anfällig für Krankheiten sind. Genauso verhält es sich mit unserer Verdauung, die uns dann die Nährstoffe raubt, die wir eigentlich benötigen.

GRENZENLOSE ENERGIE



Source:

<http://holykaw.alltop.com/>

Wir werden auch ängstlich und nervös, was uns davon abhält gut zu schlafen.

Und schließlich wird sich das Gehirn auf Kampf- oder Fluchthormone beschränken. An diesem Punkt brennt Ihr Nervensystem aus und Sie erreichen einen Punkt, der als "Nebennieren-Ermüdung" bekannt ist. Dann werden Ihnen Neurotransmitter fehlen, die Ihnen normalerweise helfen morgens aufzustehen und sich auf Ihre Aufgaben zu konzentrieren. Und ohne diese Neurotransmitter fühlen Sie sich demotiviert, energielos und lustlos – es kann sogar zu einer Depression kommen.

Wenn Sie also an dem Punkt angelangt sind, an dem Sie morgens keine Energie mehr haben und sich schwermütig fühlen, erleben Sie dies vermutlich aufgrund einer durch Stress verursachten Nebennieren-

GRENZENLOSE ENERGIE

Ermüdung. Wenn Sie in dieser Situation sind ist es sehr empfehlenswert, dass Sie einen bestimmten Aspekt Ihres Lebensstils ändern. Es ist zwar nicht einfach, den Job zu wechseln, sich aus einer Beziehung zu befreien oder mit einem Finanzberater zu sprechen. Es ist aber entscheidend, dass Sie etwas tun. Letztlich wollen Sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität steigern. Wenn Ihnen also etwas Stress bereitet und Sie etwas dagegen tun können, dann sollten Sie handeln.

Wenn Sie nichts tun können, dann haben Sie einige andere Optionen. Man muss sich einfach eine Auszeit nehmen, zum Beispiel einen Urlaub. Eine andere Methode ist, jemanden um Hilfe zu bitten und mit Freunden über Ihren Stress zu sprechen. Sie wären überrascht, was für eine große Hilfe es sein kann, wenn Sie mit einer vertrauten Person über Ihre Probleme sprechen.

Erwägen Sie schließlich auch eine Therapie bei einem kognitiven Verhaltenstherapeuten. Diese Art von Therapie ist eine sehr fundierte und "ergebnisorientierte" Therapieform (CBT), die Ihnen spezifische Werkzeuge für den Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen wie Stress bietet.

CBT - also die kognitive Verhaltenstherapie - verwendet Werkzeuge und Techniken, mit denen Sie exakt genau bestimmen können, was genau Sie stresst (ein Prozess, der "Achtsamkeit" genannt wird) und es werden Techniken verwendet durch die Sie abschätzen können, wie gut oder schlecht die Dinge wirklich stehen. Meistens werden Sie feststellen, dass Ihre Ängste und Belastungen tatsächlich nicht bedrohlich sind. Manchmal stresst Sie etwas, weil Sie aus der Angstspirale nicht mehr herauskommen.

Kapitel 4: Schlafgewohnheiten



Was möchten Sie tun, wenn Sie wirklich müde sind und keine Energie mehr haben, um überhaupt etwas zu tun?

Sie wollen dann sicher schlafen, oder?

Tatsächlich ist der Schlaf ein Wunderheilmittel für alle Arten von Beschwerden. Er verbessert Ihr Gedächtnis, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Stimmung enorm. Schlafen ist viel effektiver als jede Schönheitsbehandlung, jede "intelligente Droge" und jedes Nahrungsergänzungsmittel. Holen Sie sich den richtigen Schlaf und Sie werden am nächsten Tag ein Energiebündel sein - so einfach ist das.

Die meisten von uns bekommen nicht die Qualität oder die Menge an

GRENZENLOSE ENERGIE

Schlaf, die wir brauchen und daher schleppen wir uns eher als Zombies durch den Tag. Wir sind ständig müde, lassen uns leicht ablenken, wir sind verwirrt und im Allgemeinen sind wir nur ein Schatten unserer selbst.

Wie schaffen Sie es also Ihren Schlaf zu verbessern und Ihr niedriges Energieniveau wieder zu erhöhen? Vor allem in einer Welt, in der wir ständig erreichbar sind und „schnell“ noch Abends vor dem Schlafen gehen ein „paar“ E-Mails checken müssen, weil wir doch die Welt retten wollen...

Wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern

Werfen Sie einen kurzen flüchtigen Blick ins Internet und Sie werden feststellen, dass es Tausende von verschiedenen Tipps und Tricks gibt, die uns angeblich besser schlafen lassen.

Jeder scheint eine Art Geheimwaffe zu haben, die zu erstaunlich gutem Schlaf führen kann. Und es gibt viele gute Möglichkeiten da draußen.

Manche von ihnen sind mit viel Arbeit verbunden und zahlen sich nur wenig aus. Konzentrieren wir uns stattdessen auf die Besten, die wirklich einen spürbaren Unterschied ausmachen und relativ einfach durchzuführen sind.

Die gute Nachricht ist, dass Sie, wenn Sie den bisherigen Tipps in diesem Buch folgen, schon besser schlafen sollten. Das liegt daran, dass Sie mehr Energie aus effizienteren Mitochondrien haben - und Studien zeigen, dass dies für den Schlaf entscheidend ist. Es ist wieder einmal ein Teufelskreis: Niedrige Energie führt zu schlechtem Schlaf und schlechter Schlaf führt zu geringerer Energie!

GRENZENLOSE ENERGIE

Wenn Sie sich gesünder ernähren, erhalten Sie außerdem Vitamin D, Zink und Magnesium, sowie alle anderen wichtigen Nährstoffe, die Ihrem Körper helfen, sich während der Nacht zu erholen. Wenn Sie schließlich Ihren Stress reduzieren, werden Sie feststellen, dass dies einen massiven Einfluss auf Ihre Fähigkeit hat besser einzuschlafen, da Sie in der Lage sein werden, die Belastungen des Tages leichter hinter sich zu lassen.

Probieren Sie diese zusätzlichen Strategien aus:

Nehmen Sie ein heißes Bad oder eine heiße Dusche, bevor Sie zu Bett gehen.

Dies ist eine der besten Möglichkeiten, für einen besseren Schlaf. Wenn Sie vor dem Schlafengehen eine warme Dusche nehmen, entspannen Sie nicht nur Ihre Muskeln, sondern sorgen auch dafür, dass Ihr Körper Wachstumshormone und Melatonin produziert. Dadurch werden Sie müde und schläfrig.

Gönnen Sie sich eine halbe Stunde Ruhe, bevor Sie zu Bett gehen

Wenn es einen "Trick" gibt, den jeder unbedingt beachten sollte, ist es dieser hier. Egal was in Ihrem Leben noch vor sich geht: nutzen Sie eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen, um ein Buch zu lesen und zu entspannen. Schalten Sie TV, Handy und Computer aus und eine gedämpfte Nachttischlampe an. Schauen Sie nicht fern und nutzen Sie diese Zeit zum Abschalten.

Das heißt, Sie können die Belastungen des Tages vergessen und sich dadurch entspannter fühlen. Darüber hinaus bedeutet der Mangel an "Bildschirmzeit", dass Ihr Gehirn in der Lage sein wird, mehr Melatonin zu produzieren. Wenn Sie sich einen Computer oder Fernseh Bildschirm

GRENZENLOSE ENERGIE

ansehen, interpretiert Ihr Gehirn die Wellenlänge des Lichts als Sonnenlicht. Infolgedessen wirkt es für Ihr Gehirn so, als wäre es Tag und es überflutet Ihren Körper mit Cortisol, sodass Sie nicht schlafen können.

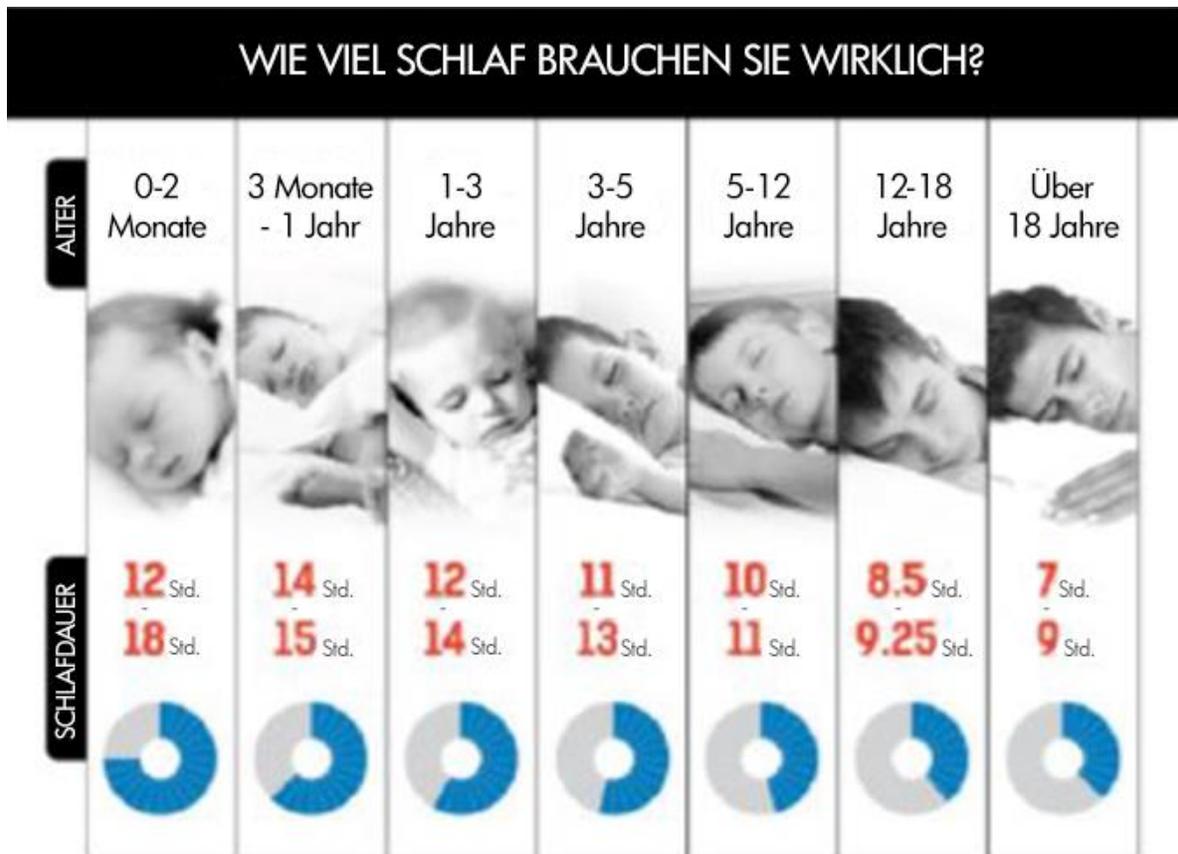
Deshalb ist es auch wichtig, dass in Ihrem Zimmer kein grelles Licht an ist.

Im Ernst, die Vorteile, die solch eine halbe Stunde der Entspannung mit sich bringt, geht weit über den besseren Schlaf hinaus. Wenn Ihr Leben ständig schnelllebig ist und Sie nie Zeit für sich haben, fühlt es sich oft an, als ob Sie ständig an Ihre Grenzen gebracht werden. Entschleunigen Sie sich am Abend und die Welt wird für Sie um ein vielfaches leichter.

Wie viel Schlaf brauchen Sie?

Der menschliche Körper funktioniert in Rhythmen. Ihr Körper liebt wiederkehrende Rituale, weil er dadurch natürliche Rhythmen lernen kann - Höhen und Tiefen, die konstant bleiben, damit Sie diese im richtigen Moment biologisch abrufen können.

Es kann einen großen Unterschied ausmachen, wenn Sie wissen, wie Sie sich entspannen können und es wird Ihnen auch helfen, die Menge an Schlaf zu bekommen, die Sie benötigen. Wissenschaftliche Studien sprechen von 7-9 Stunden Schlaf, die jeder erwachsene Mensch benötigt um optimal funktionieren zu können.



Source: <http://www.whydontyoutrythis.com/>

Ebenso sollten Sie versuchen, Ihr Schlafzimmer nur zum Schlafen und für Sex zu nutzen. Dies ist wichtig, weil das eine Verbindung zwischen dem Raum und dem Schlaf herstellt. Dadurch signalisieren Sie Ihrem Körper, wenn Sie das Schlafzimmer betreten, dass es Zeit zum Schlafen ist. Sie werden sich augenblicklich angenehm schläfrig fühlen!

Die perfekte Schlafumgebung

Eine weitere wichtige Sache um sicherzustellen, dass Sie optimal schlafen ist Ihre Umgebung, die folgendermaßen aussehen sollte:

- völlig leise
- so dunkel wie irgend möglich
- sauber
- gemütlich

Wenn Sie Probleme damit haben das Schlafzimmer völlig abzudunkeln, dann ist eine gute Möglichkeit, einen Vorhang um Ihr Bett anzubringen. Auf diese Weise können Sie den Lichteinfall reduzieren und sich einen privaten Rückzugsort schaffen.

Offensichtlich ist es auch wichtig, bequeme Nachtwäsche zu tragen (oder nackt zu schlafen, was derzeit von der Forschung bevorzugt wird) und in ein bequemes Bett zu investieren (eine der besten Käufe, die Sie je tätigen werden) und den Raum richtig zu temperieren. Die ideale Temperatur für das Schlafzimmer ist ein bisschen kälter als gewöhnlich. Das ist wiederum evolutionsbedingt.

Wie Sie Ihren Verstand beruhigen

Aber was, wenn Sie jemand sind, der nicht schlafen kann? Was ist, wenn Ihr Geist ständig aktiv ist und Sie im Bett liegen und nicht abschalten können?

Das ist ein Problem, mit dem viele Menschen konfrontiert sind, und

GRENZENLOSE ENERGIE

es kann Ihnen am nächsten Tag schwerfallen, auf ein hohes Energieniveau zu kommen. Und tatsächlich ist das das Problem.

Wenn Sie im Bett liegen und krampfhaft versuchen einzuschlafen, werden Sie feststellen, dass Sie das stresst. Die Angst nicht schlafen zu können oder die Frustration und die Erwartung auf Schlaf sind so groß, dass sie tatsächlich dazu führen, dass Sie wach liegen. Hatten Sie jemals das "schreckliche" Gefühl, dass Sie auf die Uhr schauen und feststellen, dass es ist schon 4 Uhr morgens ist und Sie immer noch nicht richtig geschlafen haben?

Das ist genau so, als würden Sie gar nicht schlafen!

Um dieses Problem zu umgehen, werden wir wieder ein Kapitel im CBT-Buch öffnen (kognitive Verhaltenstherapie). Die Idee dabei ist, Ihre Gedanken über Ihren Schlaf zu ändern. Genauer gesagt, Sie werden aufhören, sich selbst zum Schlafen zwingen zu wollen und sich stattdessen einfach entspannen. Betrachten Sie den Schlaf als Geschenk.

Also sagen Sie sich, dass es gut ist einfach im Bett zu entspannen und sich wohl zu fühlen, denn das ist es. Das ist auch gut für Sie. Sie können sich nicht zwingen zu schlafen, also versuchen Sie es erst gar nicht. Liegen Sie einfach im Bett und genießen Sie es nichts zu tun. Genießen Sie es, nicht überall sein zu müssen und genießen Sie das Gefühl, die Augen zu schließen und Ihrem Atem zuzuhören.

Was Sie ironischer Weise feststellen werden ist, sobald Sie anfangen diesen Ansatz anzunehmen, werden Sie sofort einschlafen.

GRENZENLOSE ENERGIE

Trotzdem wird es immer noch Zeiten geben, in denen Sie nicht den besten Schlaf haben und alle Ihre Schlafstrategien versagen. Was tun Sie in diesen Momenten? Eine gute Strategie ist es, es später noch einmal mit dem Schlafen zu versuchen. Erinnern Sie sich sich noch daran, wie wir Ihr Energieniveau mit dem einer Katze oder einem Hund verglichen haben? Wir sagten, dass die Katze und der Hund entweder aktiv waren oder schliefen - niemals etwas dazwischen. Sie können das Gleiche auch tun, in dem Sie am Tag schlafen, um ein paar schlaflose Nächte aufzuholen. Viele Studien haben gezeigt, dass dies die Produktivität, die Stimmung und Ihre Energie enorm steigern kann.

Wie schlafen Sie richtig am Tag, um zu kurze Nächte aufzuholen?

Das Geheimnis ist gezielt zu versuchen für etwa 90 Minuten zu schlafen, nicht mehr und nicht weniger. Dies ist wichtig, weil unser Körper verschiedene Schlafphasen durchläuft (der Körper liebt Rhythmen). In 90 Minuten werden Sie einen vollständigen Schlafzyklus durchlaufen und gehen vom leichtesten Schlafstadium zum SWS (langsamer Wellenschlaf) zum schließlich zum REM (Rapid Eye Moving). Sie werden dann unvermittelt geweckt, gerade als Sie beginnen langsam von selbst aufzuwachen. Auf der anderen Seite können Sie für 10-20 Minuten schlafen um aufzuwachen, bevor Sie in die tieferen Stadien des Schlafes übergehen und so Schlafträgheit vermeiden. 90 Minuten sind definitiv besser, denn das Träumen gilt als hilfreich, um neue Erinnerungen zu schaffen und unsere Leistung zu steigern.

Kapitel 5: Ihr morgendlicher Ablaufplan



Im letzten Kapitel haben wir uns angeschaut, wie wir gut und effektiv schlafen können. Das ist ein wichtiger Baustein für mehr Energie und was nach dem Schlaf kommt, ist am nächsten Tag ausgeruht aufzuwachen. Wie stellen Sie sicher, dass Sie energiegeladen aus dem Bett springen und viel erledigt bekommen?

Wie man voller Energie aufwacht

Jetzt wissen Sie, wie Sie gut schlafen können, die nächste Frage ist, wie Sie aufwachen. Dies ist der Schlüssel des Rätsels, den die meisten Menschen übersehen, wenn es darum geht gut zu schlafen - aber eine gute Nachtruhe bedeutet nicht unbedingt, dass Sie auch energiegeladen

GRENZENLOSE ENERGIE

aufwachen können!

Zu viele von uns wachen auf, fühlen sich groggy, lethargisch und müde und verschwenden deshalb die erste Hälfte des Tages. Einige von uns werden sich am Morgen sogar sehr krank fühlen oder Kopfschmerzen haben.

Wenn Sie in die letztere Kategorie fallen, ist das natürlich nicht normal, es sollte nicht als "okay" angesehen werden und Sie sollten das beobachten.

Einige der häufigsten Gründe für Kopfschmerzen oder Erschöpfung am Morgen sind:

Dehydration - Versuchen Sie vor dem Schlafengehen ein großes Glas Wasser zu trinken und Sie werden nicht mit einem trockenen Hals oder Kopfschmerzen aufwachen.

Niedriger Blutzucker - Wenn Sie schlafen gehen, nehmen Sie für 8 Stunden keine Nahrung zu sich. Infolgedessen können Sie sich krank fühlen, wenn Sie aufwachen. Ich empfehle Ihnen deshalb einen Teelöffel Honig vor dem Schlafengehen zu sich zu nehmen, um einen stetigen Zuckerfluss (Saccharose und Fruktose) während der Nacht zu gewährleisten.

Schimmel - Wenn Sie Schimmel in Ihrem Zimmer haben, kann Sie das aufgrund der Mykotoxine die er freisetzt krankmachen. Anzeichen von Schimmel sind ein Moschusgeruch und feuchte Luft. Wenn Sie diese Dinge bemerken, kann es sich lohnen, eine Sanierungsfirma zu beauftragen - auch wenn Sie keinen Schimmel sehen können, kann er manchmal unter den Dielen oder hinter der Farbe oder den Tapeten in Ihren Zimmern entstehen!

GRENZENLOSE ENERGIE

Allergien - Wenn Sie heiser und mit Kopfschmerzen aufwachen, dann sind Allergien eine häufige Ursache. Auch wenn Sie glauben keine Allergien zu haben, bedenken Sie bitte, dass Allergien zu jeder Zeit überraschend auftreten können. So haben Sie vielleicht Heuschnupfen oder ähnliches. Lassen Sie sich testen.

Schlafapnoe ist ein Zustand, der dazu führt, dass Sie während der Nacht für kurze Momente aufwachen, weil Sie aufhören zu atmen. Dies ist in einigen Fällen auf eine obstruktive Apnoe zurückzuführen, in anderen Fällen kann sie jedoch eine andere Ursache haben (primäre Apnoe). Der beste Weg dies zu diagnostizieren ist es Ihren Partner zu bitten, Sie beim Schlafen zu beobachten. Oder gehen Sie zum Arzt. Auf jeden Fall könnte Ihnen ein CPAP-Gerät (Continuous Positive Airway Pressure) verschrieben werden. Dieses Gerät kann dieses Problem verhindern.

Wenn Sie all diese Faktoren ausschalten sollten Sie feststellen, dass Sie sich morgens frischer und energiegeladener fühlen.

Etwas anderes das helfen kann, ist sich eine "[Tageslichtlampe](#)" zu kaufen. Das sind Lampen die Lichtwellen ausstrahlen, die der Sonne sehr ähnlich sind und die am Morgen allmählich heller wird. Dies kann dazu beitragen, dass Sie schrittweise aus einem tiefen Schlaf herausgleiten zu, anstatt in den tiefsten Schlafstadium geweckt zu werden. Gleichzeitig können diese Lampen dazu beitragen, leichte Fälle von "SAD" (saisonale affektive Störung) zu bekämpfen, die Menschen in den dunklen Wintermonaten müde, lethargisch und sogar depressiv erscheinen lassen. Es kann auch helfen, Ihre biologische Uhr besser in Einklang zu bringen. Diese Lampen sind im Allgemeinen ein sehr nützliches Hilfsmittel, um sanft auf natürliche Weise aufzuwachen. Das ist sicherlich viel besser, als durch einen schrillen Wecker aus dem Schlaf gerissen zu werden.

⇒ [Hier ein Link zur Amazon-Besteller Tageslichtlampe](#)

Ein anderer Trick den Sie anwenden können ist leicht umstritten. Wenn Sie morgens aufstehen, schnappen Sie sich Ihr Handy. Viele Leute werden Ihnen sagen, dass Sie Ihr Handy nicht als erstes am Morgen benutzen sollten, um besser aufzustehen.

Aber wenn Sie jemand sind, der morgens nur schwer aufwacht, kann es tatsächlich nützlich sein. Die Idee hierbei ist, dass Sie sich auf etwas freuen am Morgen. - Abonnieren Sie beispielsweise einige gute Newsletter oder treten Sie einer Facebook-Gruppe zu einem Thema bei, das Sie interessiert. Das bewirkt, dass Sie am Morgen motiviert sind aufzustehen, um nach Ihrem Telefon zu ergreifen. Wenn Sie sich zu diesem kleinen Schritt motivieren können und mit dem Lesen beginnen, werden Sie feststellen, dass Sie allmählich leichter aus dem Bett kommen.

Schließlich können Sie auch eine App oder ein Armband verwenden, die die Funktion der Schlafverfolgung bietet. Ein gutes Beispiel dafür wäre das [Camtoa-Fitness-Armband](#). Dieses Gerät hat eine großartige Funktion, die Sie aus leichtem Schlaf aufweckt, in dem es Ihre Bewegungen während der Nacht kontrolliert. Sie gehen beispielsweise um 23 Uhr ins Bett, setzen einen Alarm für 7 Uhr morgens und das Armband beginnt Sie zu wecken, wenn Sie sich in einem leichten Schlaf und nicht mehr im Tiefschlaf befinden. Das könnte etwa um 6.30 Uhr oder 6.45 Uhr sein, aber nie später als 7.00 Uhr. Das bedeutet, dass Sie jetzt aus einem leichten Schlaf aufwachen anstatt aus dem Tiefschlaf, der zu Schlafträgheit führt. Dadurch beginnen Sie den Tag sofort viel wacher

GRENZENLOSE ENERGIE

und mit mehr Energie.

Schlaf-Tracker können auch auf andere Weise zur Verbesserung der Energie beitragen. Das [Camtoa-Fitness-Armband](#) hat eine weitere Besonderheit, es verfügt auch über einen konstanten Herzfrequenzmonitor, mit dem Sie Ihre Herzfrequenz während der gesamten Nacht messen können. Das hilft Ihnen ein viel besseres Bild über Ihren Schlaf, sowie über Ihre verbrannten Kalorien zu bekommen. Das ermöglicht Ihnen genau in Erfahrung zu bringen, welche Schlafstrategie für Sie am effektivsten ist.

Was tun Sie morgens als Erstes?

Sie sind gerade aufgestanden, was machen Sie jetzt? Ein gesundes Frühstück ist ein guter Start in den Tag und ein Kaffee auch, wenn Sie den benötigen (obwohl Koffein auf lange Sicht mehr schadet, als dass er zu guter Energie beiträgt).

Wenn Sie die oben genannten Tipps anwenden, sollten Sie sich ziemlich wach fühlen. Aber manchmal fühlen Sie sich vielleicht immer noch müde und brauchen Sie ein wenig Hilfe um aufzuwachen.

GRENZENLOSE ENERGIE



Quelle: <http://www.holiday-velvet.com/>

Eine Sache, die Ihnen wirklich dabei helfen kann richtig aufzuwachen, ist kalt zu duschen. Eine kalte Dusche wird Sie nicht nur augenblicklich wach machen, sondern sie wird auch die Freisetzung von Noradrenalin und Dopamin auslösen.

Zudem beschleunigt eine kalte Dusche sogar Ihren Stoffwechsel, um mehr Fett zu verbrennen. Um vollständig aufzuwachen schlägt sie jede Tasse Kaffee!

Als nächstes müssen Sie wahrscheinlich zur Arbeit fahren. Das ist für viele von uns eines der schlimmsten Dinge, wenn es um Stress und mangelnde Energie geht. Es ist nicht nur stressig im Straßenverkehr oder in der vollen Bahn zu sitzen, sondern auch Energieverschwendung. Wenn Sie morgens auf belebten Straßen unterwegs sind, wird Ihr Körper das gleichbedeutend empfinden, als würde er von Hunderten von Feinden

GRENZENLOSE ENERGIE

bedroht werden. Wussten Sie, dass Dinge die sich auf uns zu bewegen, die einzige universelle Angst sind, die wir alle teilen? Das kann Ihren Herzschlag drastisch erhöhen und Sie fühlen sich deshalb ziemlich erschöpft, wenn Sie auf der Arbeit ankommen.

Was ist die Lösung? Es gibt keine einfache Lösung. Natürlich sollten Sie nach einem weniger stressigen Weg zur Arbeit suchen, falls möglich. Aber denken Sie zumindest an Ihr Energie- und Stresslevel. Ich fahre seitdem ich das weiß mit meinem Fahrrad einen Umweg durch den Wald und den Park zur Arbeit und bin seitdem viel weniger gestresst. Oder Sie fahren früher als die anderen und auch früher nach Hause. Sprechen Sie mit Ihrem Chef und erklären Sie ihm die Umstände. Heutzutage sind die Arbeitgeber viel flexibler als viele denken.

Denken Sie beim Beginn Ihres Arbeitstages daran, dass Sie nicht bis an das absolute Stress-Höchstlevel gehen. Eine gute Art von Arbeit mit der man beginnen sollte ist etwas zu tun, das relativ wenig "Konzentration" verlangt. Eine relativ konzentrationslose Arbeit ist alles, das Sie nebenbei auch beim Fernsehen erledigen könnten, wie z.B. E-Mails lesen, die Ablage oder ähnliches.

Kapitel 6: Training und Energie



Wenn wir zu wenig Energie verspüren, dann erscheint uns körperliches Training als das Letzte was wir machen wollen. Um genau zu sein ist es aber einer der kraftvollsten Wege, um die Energie zu steigern. Zuerst kurzfristig und dann auch langfristig.

In diesem Kapitel sehen wir uns genau an, was Training bewirken kann und welche Übungen uns am besten helfen.

Wie Training Ihre Energie verbessert

Kurzfristig

Kurzfristig kann Bewegung Ihnen einen großen Energieschub geben und ist deshalb ein guter Start in den Tag. Wenn Sie sich im vorigen Kapitel über das Dilemma mit dem pendeln wundern, so denken Sie übers Joggen oder Radfahren zur Arbeit nach!

Ein Grund dafür, dass das Trainieren kurzfristig so gut für Sie ist, ist dass es eine gesunde Durchblutung fördert. Training lässt Ihr Herz schneller schlagen, sodass mehr Blut in Ihren Muskeln und Ihrem Gehirn ankommt. Das bedeutet mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe, so als ob man eine Spritze mit Raketentreibstoff bekommt!

Bewegung stimuliert auch die Freisetzung vieler sehr positiver Hormone und Neurotransmitter. Wenn Sie schon vom "Läuferhoch" gehört haben sollten Sie wissen, dass Joggen die Freisetzung von Endorphinen und Serotonin stimuliert. Das Ergebnis ist, dass Sie sich sehr positiv, sehr glücklich und natürlich sehr energiegeladen fühlen.

Als zusätzlicher Bonus ist Bewegung auch eine der wirksamsten Möglichkeiten, um die Qualität Ihres Schlafes zu steigern. Wenn Sie tagsüber trainieren, verbrennen Sie viel mehr Energie und das bedeutet, dass Sie sich nachts viel besser entspannen können - vor allem, wenn Sie draußen trainierten haben und dadurch sehr viel frische Luft und Sauerstoff getankt haben.

Langfristig

Die langfristigen Vorteile sind viel wichtiger. Zum einen wird das Training Ihnen helfen Kalorien zu verbrennen und Gewicht zu verlieren. Das bedeutet wiederum, dass Sie weniger Gewicht mit sich rumschleppen müssen, sich leichter fühlen werden und viel agiler und energiegeladener sind.

Darüber hinaus hilft Ihnen Bewegung auch Ihre Fitness zu verbessern. Das bedeutet ein stärkeres Herz und Ihre Sauerstoffaufnahme wird maximiert. Das ist die Fähigkeit Ihres Körpers, Sauerstoff zuzuführen und in kurzer Zeit in Energie zu umzuwandeln. Eine hoher Sauerstoffaufnahme bedeutet, dass Sie lange Strecken laufen können, ohne zu keuchen und sich außer Atem zu fühlen. Das ist auch das perfekte Gegenmittel zum vielen Sitzen.

Und wenn Sie so weit sind einen Marathon laufen zu können ohne sich außer Atem zu fühlen, dann stellen Sie sich doch einmal vor, wie viel einfacher es ist, zu Fuß zur Arbeit zu gehen oder die Treppe anstatt des Aufzuges zu nehmen!

Training baut auch Muskeln auf und - ob Sie es glauben oder nicht -, auch das kann Ihnen helfen sich energiegeladener zu fühlen. Der Hauptgrund dafür ist, dass dadurch Aktivitäten viel weniger anstrengend sind. Wenn Sie starke Muskeln aufgebaut haben, dann werden Sie viel leichter Dinge heben könnten, viel leichter laufen und alles andere wird auch viel einfacher!

Besser noch, Training kann auch Ihre Mitochondrien erhöhen. Wenn Sie

GRENZENLOSE ENERGIE

sich an verschiedenen Stellen in diesem Buch erinnern, sind Ihre Mitochondrien die Energiezentren Ihrer Zellen, die Ihnen helfen ATP zu nutzen und den Körper über den Tag zu versorgen. Kinder verfügen über einen haben viele Mitochondrien und verfügen deshalb über grenzenlose Energie. Je älter wir werden, weil unsere Mitochondrien nicht mehr richtig funktionieren, desto müder und antriebsloser werden wir.

Die Lösung: 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.

Während Sie bei manchen Trainingsprogrammen 10 Minuten lang auf einem Laufband mit 50% Ihrer maximalen Kapazität laufen, würde ein [HIIT](#)-Workout bedeuten, dass Sie zwei Minuten auf einem Laufband sprinten, dann drei Minuten schnell gehen und dann wieder zwei Minuten sprinten. Diese Art von Training hat sich in kurzer Zeit als effizienter erwiesen und ist in der Regel ein guter Weg, um geistig und körperlich fitter zu werden.

Wenn Sie sich intensiver damit beschäftigen wollen, empfehle ich Ihnen das Programm von der Fitness-Expertin Jillian Michaels, das Sie [=> hier bei Amazon finden.](#)

So trainieren Sie am besten

Mit der [HIIT Methode](#) zu trainieren ist eine sehr gute Idee, wenn Sie den größten Nutzen aus Ihrem Training ziehen möchten. Sie sollten dies auch mit etwas Gewichtheben kombinieren, um den Vorteil von mehr körperlicher Stärke zu erhalten (und außerdem ist das Trainieren mit Gewichten sehr gut zur Gewichtsabnahme und zur Verbesserung des Stoffwechsels geeignet).

Wichtig ist, dass Sie Ihr Training nicht übertreiben. Das ist der große Fehler, den viele Menschen bei einem neuen Trainingsprogramm machen. Und das kann fast genauso schlimm sein, wie überhaupt nicht zu trainieren.



Source: <http://brookemarrone.com/>

GRENZENLOSE ENERGIE

Wenn Sie Gewichte heben bis Sie total erschöpft sind, dann denken Sie bitte daran, dass dies bedeutet, dass Sie für den Rest des Tages und wahrscheinlich auch für die nächsten zwei Tage Beschwerden haben werden. Was ist der Sinn dabei, das Maximum von sich zu verlangen, wenn Sie danach für eine gewisse Zeit bei jeder Bewegung Schmerzen verspüren? Wenn Sie zu weit und zu schnell laufen, fühlen Sie sich zu schwach und haben zu wenig Energie für die nächsten Tage. Setzen Sie diese Überanstrengung zu lange fort, kann das zu einem "Übertraining" führen, dass Sie müde, lustlos und verärgert werden lässt.

Etwas, worauf Sie achten sollten, ist Ihre "Herzfrequenzvarianz". Dies zeigt Ihnen, wie gut Sie sich nach einem Training am Morgen erholt haben. Auch das kann Ihnen z.B. Ihr [Camtoa-Fitness-Armband](#) sagen.

Am wichtigsten ist es jedoch bis zu dem Punkt zu trainieren, an dem es Ihnen immer noch Spaß macht. Aber übertreiben Sie es nicht und hören Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt.

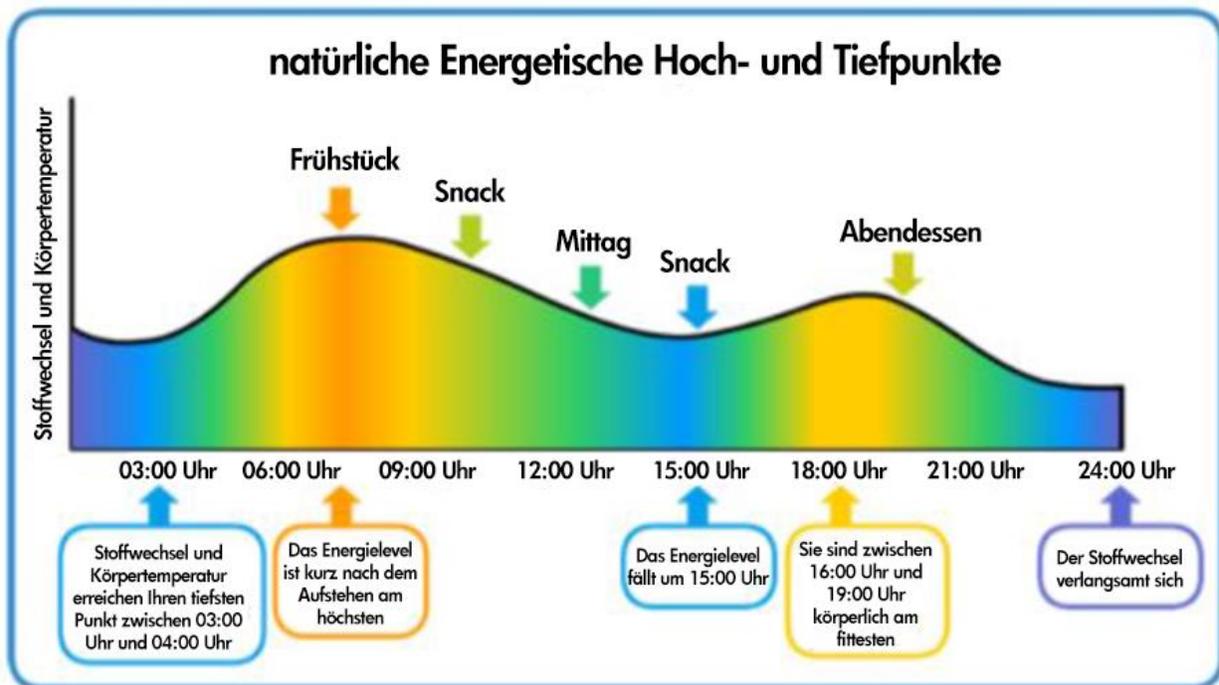
Kapitel 7: Strukturieren Sie Ihren Arbeitstag



Wenn Sie alle Ratschläge aus diesem Buch umsetzen, dann werden Sie langsam den Punkt erreichen, an dem Sie der Herr Ihrer Energie sind und diese entscheidend verbessern können.

Auch mit diesem Wissen ist es trotzdem entscheidend, dass Sie sich verdeutlichen, dass Sie dennoch nicht vollständig die Kontrolle über Ihre Energie haben und Sie manchmal auch höheren Mächten unterliegen.

GRENZENLOSE ENERGIE



Quelle: <http://www.grainchain.com/>

Genauer gesagt, Sie unterliegen den natürlichen Rhythmen über die wir bereits gesprochen haben. Ihr Energieniveau fließt wie in Wellen und an manchen Punkten werden Sie energiegeladener sein und an anderen Punkten werden Sie weniger Energie haben. Dies wird zum Teil durch Ihre innere Uhr und teilweise durch externe Signale, wie Umgebung, Essgewohnheiten und Licht bestimmt.

Am Morgen, wenn Sie aufwachen, ist Ihr Körper mit Cortisol überflutet und das hilft Ihnen in Gang zu kommen. Ihre Energie bleibt dann bis zum Mittagessen ziemlich stabil, wenn Sie Ihren Glukosespeicher auffüllen. Um 15.00 Uhr erreichen Sie einen Tiefpunkt Ihres natürlichen Energiezyklus. Dann beginnen sich viele von uns müde zu fühlen und würden sich am liebsten auf der Couch zusammenrollen.

Ihre Energie wird sich nach 16.00 Uhr wieder verbessern und sich dann langsam wieder bis zum Schlafengehen abbauen.

Strukturieren Sie Ihren Tag für ein Optimum an Produktivität

Zu wissen, dass diese Strukturen existieren und wie sie funktionieren, kann Ihnen sehr dabei helfen, produktiver zu werden und das Beste aus sich herauszuholen.

Wenn Sie z. B. flexible Arbeitszeiten oder einen vernünftigen Chef haben, sollten Sie mit ihm sprechen und fragen, ob Sie Ihren Arbeitstag um eine Stunde verschieben können. Gehen Sie z.B. um 7.00 Uhr zur Arbeit, wenn Ihre Energie hoch ist und machen Sie um 16.00 Uhr Feierabend.

Ein weiterer Tipp ist, dass Sie nach dem Abendessen besser keine großen Pläne mehr machen. Wenn Sie etwas Produktives zu tun haben, dann tun Sie es bevor Sie Mittag essen. Wenn Sie zu Abend essen und auf der Couch sitzen wird Ihre Energie immer mehr absinken und Sie sollten den produktiven Teil des Tages abgeschlossen haben.

Dies gilt auch in größerem Maßstab. Sie werden feststellen, dass Sie auch Monate haben, in denen Sie produktiver sind und Monate, in denen Sie es weniger sind. Dies gilt vor allem, wenn es um Bewegung geht. Sie können Monate haben, in denen sie sehr diszipliniert sind und gut trainieren. Und dann gibt es Monate, in denen sie nicht die Energie haben vor die Tür zu gehen. Bestrafen Sie sich nicht dafür, gehen Sie bewusst mit der natürlichen Neigung Ihres Körpers um und versuchen Sie Aufgaben für die Zeitpunkte zu planen, in denen Sie sich am ehesten auf sie konzentrieren und sie erledigen können.

Wie Sie Ihren Energiezyklus kontrollieren

Wir haben uns die Zeiten angesehen, an denen Sie entweder produktiv oder müde sind. Für die meisten Menschen sollte das zutreffend sein. Denken Sie jedoch daran, dass jeder anders ist. Manche Menschen sind Nachtschwärmer und tatsächlich später in der Nacht produktiver, während andere Menschen Frühaufsteher sind und am liebsten ihre Arbeit am Morgen machen, wenn der Rest von uns immer noch müde ist und mit Schlafträgheit zu kämpfen hat. Versuchen Sie Ihren eigenen Rhythmus zu finden und mit ihm zu arbeiten.

Denken Sie gleichzeitig daran, dass Sie Ihren Rhythmus tatsächlich steuern können, um Ihre Energiezyklen mit dem zu synchronisieren, was Sie gerade tun. [Die Tageslichtlampe](#), die wir zuvor erwähnt haben, ist eine Möglichkeit oder die Zeiten zu denen Sie essen. Sie können nicht nur Ihren Ernährungsplan ändern, sondern auch den Einbruch der Energie nach dem Abendessen stoppen. Das wirkt sich auch auf Ihre innere Uhr aus. Essen Sie z.B. später zu Abend und Sie werden es ein wenig leichter finden, später zu schlafen. Gleichen Sie dies Tagsüber mit einem Nickerchen aus.

Zusammenfassung und nächste Schritte



Im Verlauf dieses Buches haben wir viele verschiedene Punkte behandelt und im Moment schwirrt Ihnen der Kopf vielleicht vor Ideen, wie man mehr Energie bekommt und wie man seine Gewohnheiten zum Besseren verändert.

Um Ihnen zu helfen, alle diese Ideen zu verfestigen, lassen Sie uns nun einige der Tools und Strategien die Sie jetzt nutzen können kurz zusammenfassen, damit Sie mehr Energie erhalten:

- Fangen Sie an, gesünder zu essen
 - o Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel
 - o Vermeiden Sie einfache Kohlenhydrate
 - o Essen Sie nährstoffreiche Lebensmittel

GRENZENLOSE ENERGIE

- o Essen Sie kleinere Mahlzeiten, regelmäßig
- o Essen Sie komplexe Kohlenhydrate, die Energie langsamer freisetzen
- o Vermeiden Sie Diäten
- o Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu
- o [Ergänzen Sie Ihre Ernährung bei Bedarf](#)

- Trainieren Sie mehr
 - o Verwenden Sie das [HIIT-Training](#), um die Mitochondrien zu erhöhen
 - o Übertreiben Sie das Training nicht

- Gönnen Sie sich abends eine halbe Stunde zum entspannen
 - o Nehmen Sie eine heiße Dusche vor dem Schlafengehen
 - o Schlafen Sie mit offenem Fenster
 - o Investieren Sie in eine gute Matratze, bequeme Bettwäsche und Schlafanzüge

- Wachen Sie richtig auf
 - o Verwenden Sie eine [Tageslicht-Lampe](#)
 - o Verwenden Sie einen [Schlaf-Tracker](#)
 - o Versuchen Sie sich mit etwas Interessantem aus dem Bett zu locken
 - o Duschen Sie kalt!
 - o Synchronisieren Sie Job und Energiezyklus

GRENZENLOSE ENERGIE

- Planen Sie Ihren Tag nach Ihren natürlichen Energiehöhen und tiefen
 - o Fragen Sie Ihren Chef, ob Sie um 7 Uhr mit der Arbeit starten und um 16 Uhr Feierabend machen können
 - o Planen Sie nichts nach dem Abendessen - machen Sie die produktiven Dinge vorher
 - o Terminieren Sie Ihre Mahlzeiten zum Einstellen der inneren Uhr nach Ihren Bedürfnissen
 - o Testen Sie, was für Sie am besten funktioniert!

All das klingt nach ziemlich viel und vor allem jetzt, wenn Sie noch wenig Energie haben. Falls Sie im Moment erschöpft sind, können Sie sich wirklich aufraffen, ein neues Trainingsprogramm zu starten? Oder früher zur Arbeit zu fahren? Oder Ihre Gewohnheiten ändern? Oder sich frische Mahlzeiten kochen?

Versuchen Sie beispielsweise Ihren Morgenkaffee gegen einen Smoothie auszutauschen und spüren Sie, wie viel mehr Energie Sie durch die Nährstoffe im Vergleich zum Koffein bekommen. [Hier der Link zu einem schicken Smoothie-Mixer, der Sie zusätzlich motiviert.](#)

Es ist eine sehr kleine Veränderung, aber es macht einen großen Unterschied.

Wenn Sie sich am Abend nicht zu einer halben Stunde des Abschaltens durchringen können, versuchen Sie es mit zehn Minuten.

Und wenn Training zu ungewohnt ist, beginnen Sie zunächst nur mit einer halben Stunde pro Woche.

GRENZENLOSE ENERGIE

Diese kleinen Änderungen scheinen nicht viel zu sein, aber mit nur ein bisschen gutem Willen kann man sofort starten und einen langen Weg gehen was letztlich zu einem Dominoeffekt und grenzenloser Energie führt. Am Ende fühlen Sie sich wacher, Sie werden gesünder aussehen, Sie werden glücklicher sein, Sie werden besser arbeiten und mehr geregelt kriegen.

Denken Sie immer an Laotse, den chinesischen Philosophen. Er sagte:
Alles Große im Leben beginnt immer mit nur einer kleinen Veränderung.

Starten Sie jetzt!

Ich wünsche Ihnen stets grenzenlose Energie.

Ihr

Christopher Adams