

DER WEG ZUR EIGENEN MORGENROUTINE

Die wichtigsten Punkte



GUTER SCHLAF

Lade vor dem Zubettgehen deine Gedanken in eine Art von Todo-Liste herunter und versuche zwischen 7 und 9 Stunden zu schlafen.

DRÜCKE NICHT DIE SNOOZE-TASTE

Stelle deinen Wecker so ein, dass er zur perfekten Zeit klingelt ohne dass du in Zeitnot gerätst. Schalte den Wecker aus, strecke dich ausgiebig und verlasse das Bett.



TRINKE WASSER

Trinke nach dem Zähneputzen ein Glas Wasser – idealerweise 0,5 Liter. Versuche über den Tag mindestens 2 Liter Wasser zu trinken.

GEHE AN EINEN ORT DER RUHE

Idealerweise scheint dort morgens die Sonne hin. Gehe hier deiner Morgenroutine nach. Lies ein Buch oder die Tageszeitung oder höre einen Podcast.



FRÜHSTÜCKE

Dein Frühstück sollte frisch und gesund sein. Versuche Müsli, Obst, Soja-Joghurt oder Vollkornbrot mit Tee, Saft oder Kaffee.



www.kraftbunker.de