

BESSER SCHLAFEN



ZUR GLEICHEN ZEIT INS BETT

Versuche jeden Tag vor 23:00 Uhr ins Bett zu gehen und mindestens 8 Stunden zu schlafen.

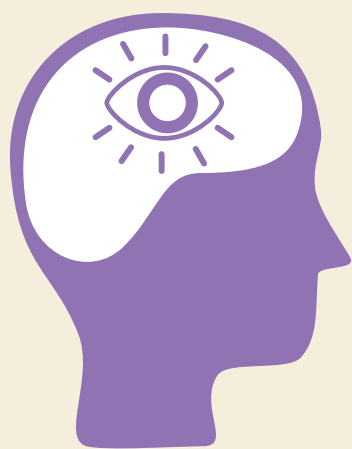


SCHLAFHYGIENE

Vollziehe jeden Abend das selbe Ritual vor dem Zubettgehen und vermeide dabei elektronische Geräte und zu grelles Licht. Iss vor dem Schlafen nicht zu viel.

NIMM MAGNESIUM

Eine Magnesium Einnahme vor dem Schlafen kann dir dabei helfen schneller einzuschlafen und besser durch zu schlafen.



STRESS VERMEIDEN

Vermeide Stress so weit wie möglich entweder durch Meditation oder Autogenes Training. Pflege deine Todo-Liste oder deinen Kalender um mentalen Stress abzubauen.

BEWEGUNG

Treibe Sport und bau damit innerliche Spannung und Stress ab. Sport sorgt dafür, dass du dich besser fühlst und besser durch schläfst.

