



<https://biz.li/3jqv>

3 TIPPS FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN START IN DEN TAG

Veröffentlicht am 30.04.2024 um 10:00 Uhr

Sind Sie ein Frühaufsteher, der schon beim ersten Hahnenkrähen energiegeladen den Tag beginnt, oder sind Sie ein Nachschlafender, der erst nach dem dritten Wecker und einfach nicht aus dem Bett kommt? Bereits vor mehreren Jahren haben wir eine Studie durchgeführt, die 70 % der Befragten sich am Morgen frisch und munter fühlen lässt. Diese Faktoren können beeinflussen, wie Sie in den Tag starten! Daher haben wir einige Entspannungstechniken hin zu den heiß geliebten Nespresso...

Tipp 1: Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf

Um morgens putzmunter aufzustehen, ist ein erholsamer Schlaf das A und O. Wie Sie behaupten, problemlos ins Land der Träume zu gelangen, ist eine Kunst. Es geht nicht einfach nur etwas Ruhe und Erholung herbeisehnen. Hier sind daher einige Tipps, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können:

Schlafhygiene: Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur, machen Sie vor dem Zubettgehen noch mal durch und drehen Sie den Raum etwas ab. Denn selbst eine Straßenlaterne vor unserem Fenster kann bereits dafür sorgen, dass unser Körper weniger Melatonin produziert, das Hormon, das für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist.

Digital Detox: Verzicht auf die Nutzung Ihrer elektronischen Geräte. Das blaue Licht, das von den Bildschirmen ausgestrahlt wird, hemmt nämlich die Melatoninproduktion und verhindert, dass unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Schließlich sind wir permanent mit verschiedenen Eindrücken beschäftigt und werden von Informationen überflutet.

Entspannungstechniken: Wenn der Schlaf mal wieder auf sich warten lässt, ist es an der Zeit, etwas nachzuhelfen. Atemübungen, progressive Muskelentspannungen oder andere Übungen, die uns helfen, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, sind nun gefragt.

Entspannungstechniken: Wenn der Schlaf mal wieder auf sich warten lässt, ist es an der Zeit, etwas nachzuhelfen. Atemübungen, progressive Muskelentspannungen oder andere Übungen, die uns helfen, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, sind nun gefragt.

Tipp 2: Eine inspirierende Morgenroutine entwickeln

Die Morgenroutine ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Aber für jedes davon gilt: Ein Ritual, das schon morgens ein Lächeln auf die Lippen zaubert, kann den ganzen Unterschied ausmachen. Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, die Sie morgens auf die Beine lockt? Ist es das Geräusch der sich langsam füllenden Kaffeekanne, in welcher sich eine neue Geschmacksrichtung von <https://www.cafori.com/de-de> verbirgt? Oder begrüßen Sie die Sonne mit dem Sonnengruß auf Ihrer Yogamatte? Etwas Bewegung am Morgen kann tatsächlich dafür sorgen, dass wir mehr Energie und Motivation für den Tag haben, denn nicht nur unser Kreislauf kommt in Fahrt, auch unsere Stimmung hebt sich durch die beim Sport produzierten Glückshormone.

Tipp 3: Natürliches Licht als unser bester Freund

Häufig ist es so, dass Menschen, die mit Verdunklungsvorhängen oder -rollos schlafen, es besonders schwer haben, aus dem Bett zu kommen. Woran liegt es? Unsere innere Uhr, auch bekannt als zirkadianer Rhythmus, wird maßgeblich durch Licht beeinflusst. Das frühe Morgenlicht sendet Signale an unser Gehirn, die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, zu reduzieren und die Ausschüttung von Cortisol, einem Hormon, das uns wach macht, zu erhöhen. Wenn wir aber das Licht ausschließen, wird dieser natürliche Aufwachprozess erschwert. Öffnen Sie daher morgens die Vorhänge und lassen Sie



Foto: Pexels

etwas Licht herein. Vielleicht tut Ihnen aber auch ein Spaziergang an der frischen Luft gut? Die ersten Sonnenstrahlen auf unserer Haut, das Zwitschern der Vögel und die kühle Morgenluft können selbst müde Geister effektiv wecken.