

Einschlaf-Checkliste

Schlaf ist einer der wichtigsten Punkte deiner Gesundheits-Strategie!

Jeder Mensch ist Besonders! Daher funktionieren bei dir andere Hacks, als bei anderen Menschen.

Wähle dir für jeden Lebensbereich die drei Hacks aus, mit denen du erfolgreicher als mit anderen zum besten Schlaf findest.

ROUTINEN

- _____
- _____
- _____

Welche Routinen helfen dir? Hast du schon Routinen entwickelt? Kennst du deine optimale Schlafenszeit? Welche Hacks helfen dir am effektivsten?

AKTIVITÄTEN UND SPORT

- _____
- _____
- _____

Eine kurze Sport-Routine am Abend kann förderlich sein, ein komplettes Training völlig hinderlich. Vielleicht hilft dir eine lauwarme Badewanne, oder du hast schon am Tag darauf geachtet viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen.

DEIN MINDSET für den besten Schlaf

- _____
- _____
- _____

Egal ob für dich das Dankbarkeitstagebuch, die Meditation, oder Schubladendenken hilfreich ist; deinen Geist kannst du schon im Vorfeld mit den für dich passenden Hacks auf „Schlaf programmieren“.

DIE ERNÄHRUNGSSTRATEGIE UND DEIN ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- _____
- _____
- _____

Nicht nur beim Aufbau deiner Wunschfigur spielt die Ernährung eine sehr große Rolle, auch kann dir die richtige Ernährungsstrategie dabei helfen besser einzuschlafen.

DAS SCHLAFZIMMER

- Das Schlafzimmer - meine Wohlfühloase und Rückzugsort
- Das perfekte Bett
- 18 Grad, bei erholsamer Ruhe und völliger Dunkelheit
- Alles raus aus dem Schlafzimmer - Keine Elektronik oder Licht- bzw. Geräuschquellen
- Zeit zu Zweit

Das Schlafzimmer nimmt eine Sonderstellung ein, denn hier darfst du alle Empfehlungen nutzen, um zum besten Schlaf zu finden. Die angesprochenen Punkte bilden grundsätzliche Empfehlungen, die den Schlaf unmittelbar verbessern werden! Daher rate ich dir, alle Punkte zu beachten.