

Lutz Ramlich



MANAGEMENT

7 fast unbekannte Top-Tipps für
mehr Energie, Produktivität und Lebensfreude

„9% effizienter in nur 14 Tagen“





**Durch artgerechte Haltung und
archetypisches Verhalten zu mehr
Energie und Lebensfreude**

Ihre Vorteile – Was ist für Sie drin?

Egal, ob Sie viel oder wenig, hart oder smart arbeiten, Sie sollten eine **Work-Life-Harmony** anstreben. Diese ist sehr individuell und kann natürlich auch optimiert und verändert werden. Durch Verhaltensänderungen und ganzheitliche Coaching-Impulse ist es möglich, ein gesundes, produktives und energiereiches Leben zu leben, dass Ihnen Spaß und Freude macht. Und als Ergebnis dessen **erreichen Sie quasi en passant Ihre Lebens-Ziele und Ihren Lebens-Sinn**.

Mein Name ist Lutz Ramlich und ich inspiriere Menschen zu mehr Energie und Produktivität mit unfassbar gesteigerter Energie und Lebensfreude - **ohne Angst und Stress**.

Meine Klienten haben oft wenig Zeit und Energie, um große, schwierige Änderungen wirklich nachhaltig umzusetzen. Deshalb bin ich Fan der **80/20-Methode** (Pareto), in der wir hauptsächlich **die besten Tipps und Tricks nutzen, die einen sehr großen, positiven Hebel haben**. Mit diesen schnell wirksamen und oft einfachen Lifehacks gelingt es mir, meinem Team und vor allem meinen Klienten **schier unglaubliche Transformationen** anzuschieben.

7 von meinen Top-Tipps (Life-Hacks) für mehr Energie, Produktivität und Lebensfreude habe ich Ihnen in dieser Inspirations-Schrift zusammengefasst.

Glauben Sie mir bitte, dass es nicht einfach ist, sich aus der Fülle von Möglichkeiten auf 7 Tipps zu beschränken. Ich bin mir sicher, vor Ihnen liegen 7 fast unbekannte und vielleicht etwas ungewöhnliche, unglaubliche Tipps.

Ich wünsche mir, dass ich Sie zu einem Einstieg in ein **effizienteres, produktiveres und dabei energetischeres Leben mit mehr Lebensfreude** inspirieren kann.

Inhaltsverzeichnis

Ihre Vorteile – Was ist für Sie drin? - 3

1. Atmung - 5

Nasenatmung - 5

Boxatmung - 5

2. Bewegung und Stress - 6

Bewegung an der frischen Luft - 6

Denken, Lernen und Kommunikation - 6

Bewegung baut Stress ab - 6

Bloß nicht sauer sein! - 7

Übertreiben von Sport - 7

Muskeln aufbauen - 7

3. Pomodoro-Technik und Mikro-Pausen - 9

Mikro-Pausen - 9

Kurze Übung – stoppt Stress fast sofort! - 10

Embodiment - 10

Energie-Level nach oben statt Essen - 10

4. Wasser und trinken - 11

5. Essen, Mikronährstoffe und Essens-Pausen - 13

Essens-Pausen - 14

Intermittierendes Fasten - 14

Hormone und Mikronährstoffe - 15

6. HRV-Test - 17

7. Schlaf und Regeneration - 18

Zu vielen Tipps gibt es weitere Hinweise und Videos, die Sie mit den angegebenen QR-Codes auf der Webseite erreichen. Bitte scannen!

1. Atmung

Unsere Atmung ist das wichtigste Instrument, um unsere **Gesundheit und Lebensfreude zu pushen**. Denn nicht umsonst, fallen bereits nach etwa 3-10 Minuten ohne Sauerstoff fast alle Lebensfunktionen aus. Umso wichtiger, sich dem Haupt-Lebensmittel Sauerstoff so oft wie möglich zu widmen.

Nasenatmung

Mundatmung ist eine große Ursache von Krankheiten und nur Nasenatmung ist die natürliche, gesunde Atmung.

Reinigung, Anfeuchtung, Anwärmung, Ventilation der Nasennebenhöhlen und Abschottung fehlen bei der Mundatmung. Weiterhin bilden sich in den Nebenhöhlen Stickoxide (unabdingbar für die innere Atmung), die bei der Mundatmung nicht ordentlich abtransportiert werden. Jede Zelle benötigt Sauerstoff, der durch die roten Blutkörperchen transportiert wird. Zum Öffnen der Zellen und zum Abladen der Sauerstoff-Atome wird Stickoxid unabdingbar benötigt. **Machen Sie sich die Vorteile der Nasenatmung zu Nutze.**

Bei Tests wurde bei Marathonläufern eine **deutlich gesteigerte Leistung beobachtet, wenn sie länger ausschließlich durch die Nase atmen**,

Außerdem sollte langsam und tief geatmet werden, um alle Zellen optimal mit Sauerstoff zu versorgen.

Hinweis: **Bitte atmen Sie ab jetzt langsam, tief durch die Nase.**

Boxatmung

Nutzen Sie die Boxatmung (z.B. 4s einatmen, 4s Luft anhalten, 4s ausatmen, 4s Luft anhalten – Metronom App), **um ruhiger zu werden und Stress abzubauen.**

Durch unsere Atmung können wir meditative Momente sehr gut steuern.

Mehr Hinweise und Videos zur Atmung:



2. Bewegung und Stress

Bewegung ist sicherlich der Tipp, den Sie in Zusammenhang mit gesundem, artgerechtem Leben am meisten hören. Vielleicht nicht aus diesen Gründen:

Bewegung an der frischen Luft

Sie halten Ihre Schleimhäute feucht und können dadurch Krankheiten abwehren. Außerdem tanken Sie von April bis September automatisch das hochwertige Vitamin D und **boosten damit Ihr Immunsystem**.

Bewegung transportiert Sauerstoff effektiver in Ihre Zellen (Mitochondrien).

Denken, Lernen und Kommunikation

Nur **bei Bewegung entstehen neue Nervenverbindungen**, die **Lernen und Kreativität auf neue Ebenen** heben. Vielleicht ist es Ihnen auch schon passiert, dass beim Gehen oder Laufen neue Ideen quasi aus dem Nichts kamen.

Dieses Programm „Lernen bei Bewegung“ hat sich die Natur ausgedacht, um uns zu schützen. Denn wenn Sie sich bewegen, können an jeder Ecke Gefahren lauern. Also schaltet **alles in uns auf Aufmerksamkeit und Lernen** (z.B. für den Rückweg) um. In der Höhle dagegen (auf dem Sofa 😊) wird Energie gespart.

Nutzen Sie dieses archetypische Verhalten und führen Sie so viele Gespräche wie möglich in der Bewegung. Warum nicht einmal Mitarbeitergespräche oder Meetings im Stehen/Gehen/Wandern durchführen. Telefonate auf dem Laufband.

Bewegung baut Stress ab

Stress behindert uns beim Denken und in der Kommunikation. Deshalb sofort **immer wieder raus aus dem Stress**. Bei jedem wichtigen, stressigen Telefonat können Sie es erleben: die Menschen gehen wie von selbst in Bewegung, um den Stress (Adrenalin) abzubauen. Nutzen Sie diesen natürlichen Mechanismus noch stärker. Bewegen Sie sich in den Pausen (siehe Pomodoro-Technik).

Bloß nicht sauer sein!

Durch **artgerechte Bewegung** verschiebt sich das Körper-Milieu vom sauren **in den basischen Bereich** und wird **gleichzeitig entgiftet**. Der Zwischenzellraum (Pischinger Raum) wird freigeräumt und alter Müll kann über das Lymphsystem abgebaut werden. Sie **entgiften**, werden **nebenbei gesünder und fühlen sich großartig**.

Übertreiben von Sport

Oft wird viel Bewegung und Sport empfohlen. Dass kann falsch sein. Wenn Sie beim Sport auch im sympathikonen Bereich (Alarm, Anstrengung, Stress) trainieren, geraten Sie möglicherweise immer weiter aus der Harmonie. Dies passiert sehr oft beim Rad-, Marathon und Triathlon-Training von ambitionierten Menschen. Das wird oft als positiver Stress bezeichnet. Folgen Sie nicht diesem Fehler! Es gibt nur **Überlebens-Stress, Belastung, Training, Leben und Freude**. „Positiver Stress“ kann sehr gefährlich sein. Nämlich dann, wenn Sie aus dem Anspannungs-Modus (Sympathikus) gar nicht mehr herauskommen. Und da vielen Menschen dafür Gefühl und Intuition fehlen, merken sie es nicht. Überprüfen können Sie Ihren Status ganz einfach mit der HRV (siehe Kapitel 6).

Lesen Sie dazu auch das Buch „Das Märchen vom positiven Stress“.

Muskeln aufbauen

Muskelaufbau ist gerade im Alter ein **Königsweg für Gesundheit und Energie**. Muskeln geben wichtige Hormone ab und optimieren den Stoffwechsel. **Dabei fördern Sie quasi im Schlaf Ihr positives Gewicht**.

Achtung! Regeneration + Superkompensation, also Erholung, sind der Schlüssel zu mehr Energie und Leistung. Also, bitte nicht übertrainieren! Prüfen mit der HRV – Tipp 6.

Mehr zu artgerechter und gesunder Bewegung gibt es hier:





9er Regel der Lebens-Glücklichkeit

- Ernährungsanpassung
- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit.
- Folgen Sie Ihrer Intuition für Gesundheit.
- Nutzen Sie Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel.
- Unterdrückte Gefühle loslassen.
- Steigern Sie positive Gefühle.
- Sorgen Sie für soziale Geborgenheit – nehmen Sie Hilfe an.
- Vertiefen Sie Ihre spirituelle Verbindung.
- Einen guten Grund zum Leben haben.

3. Pomodoro-Technik und Mikro-Pausen

Nicht nur der Körper, sondern auch unser Geist muss in unserer modernen Welt **jederzeit Höchstleistungen abliefern**. Und das am besten sofort und immer.

Deshalb widme ich mich mit meinem Team jetzt einer der besten Techniken zu mehr Effizienz und Produktivität im täglichen Leben.

Vielleicht haben Sie schon etwas von Chrono-Biologie gehört. Vermutlich können Sie aber nicht danach handeln und Ihre Umgebung lässt dies völlig außer Acht. Körper und Geist arbeiten auch tagsüber in einem **90-120min Rhythmus (Höchstleistung und Erholung)**. Nicht umsonst sind viele Seminare 90 Minuten lang. Wenn Sie dies beachten **steigern Sie ganz einfach und leicht Ihre Effizienz und Produktivität**.

Bei der Pomodoro-Technik arbeiten Sie 25 Minuten mit **vollem Fokus und höchst möglicher Energie**. In einer kurzen 5minütigen Pause sammeln Sie neue Energie und schärfen Ihren Fokus für den nächsten Pomodori. Nach 3-4 Pomodori, also etwa 90-120 Minuten (entsprechend dem zirkadianen Rhythmus), machen Sie eine 15minütige und nach etwa 6 Pomodori eine große Pause.

Wichtig für Ihr Energieniveau, Ihre Kreativität und Ihren Fokus sind besonders die Mikro-Pausen und was Sie dabei machen. Besonders **Sauerstoff sollte in den Körper und ins Gehirn kommen und Stress abgebaut** werden.

Mikro-Pausen

- Fokus überprüfen und neu zentrieren
- Getränk, bevorzugt stilles Wasser, holen und auch trinken
- Augen – Palmieren und Augengymnastik für längeres, klareres Sehen
- Aufstehen und auf dem Vorfuß trippeln – ein, zwei oder auch drei Minuten, dabei bringen Sie sich mit Musik oder Frequenz-Kompositionen wieder in einen optimalen State.

Kurze Übung – stoppt Stress fast sofort!

1. Sitzen Sie bequem? Dann schließen Sie die Augen. 2. Lassen Sie die Schultern ein paar Mal schnell in beide Richtungen kreisen. 3. Strecken Sie jetzt die Arme nach oben und lassen sie sie fallen. Wiederholen Sie das ein paar Mal. 4. Atmen Sie anschließend mit geschlossenen Augen sechs bis sieben Mal langsam ganz tief ein und aus.

Embodiment

Stellen Sie sich etwa 2 Minuten in der Jubel-/Power-Pose hin und Sie können den Ausstoß von Glückshormonen genießen und kommen im nächsten Pomodori noch schneller in den Flow.

Energie-Level nach oben statt Essen

Verzichten Sie während der Arbeit und den kleinen Pausen auf Essen und Snacks. Dies raubt Ihnen Energie, die dann für die Verdauung gebraucht wird. Außerdem sind wir hungrig noch konzentrierter und leistungsfähiger.

Sonder-Tipp!

Probieren Sie mal, Videos, Podcasts oder Filme mit schnellerer Geschwindigkeit zu hören und zu sehen. Nutzen Sie die eingesparte Zeit für Meditation und Achtsamkeit.

Hier geht es zum Pomodoro-Timer:



Weitere Tipps und Tricks zur Pomodoro-Technik:



4. Wasser und trinken

Unser Körper besteht zu mehr als 70% aus Wasser. Deshalb ist es so wichtig, Wasser den Stellenwert in Ihrem Leben zu gewähren, dem es gebührt.

Wasser benötigen wir dringend für unseren Stoffwechsel und alle Reinigungs-Prozesse.

- Beginnen Sie direkt am Morgen mit 2 Gläsern Wasser
- Sie sollten am Tag mindestens 0,035 Liter pro Kilogramm Ihres Gewichts trinken (dazu gehören nur Wasser, Tee)
- Trinken Sie Ihren Kaffee oder Tee nicht direkt nach dem Aufstehen. Zu dieser Zeit lässt Sie unser Hormon Cortisol wach werden. Kaffee am besten erst in der ersten Down-Phase nach etwa 90 Minuten
- Nutzen Sie bestes, lebendiges Wasser.
- Trinken Sie etwa 30 Minuten vor und 60 Minuten nach dem Essen nichts (verdünnt die Magensäure und schränkt die Verdauung ein)!

4 Wochen Wasser-Kur

- 1.4 Gläser lauwarmes oder warmes Wasser (je 180ml)
2. danach für 45 Minuten nichts essen
3. nach dem Essen jeweils 2 Stunden nichts trinken
4. ansonsten normal trinken und essen
5. am besten je 5h Pause und intermittierendes Fasten

Weitere Tipps und Videos zu Wasser und trinken:



A wooden cutting board is filled with fresh produce. On the left is a long, dark green cucumber. Next to it are several stalks of celery with their leafy tops. To the right of the celery is a head of green broccoli. Below the broccoli are two large, orange carrots. In the upper right corner, there is a whole yellow lemon, a red and yellow apple, a piece of ginger, and a small, brown, knobby root vegetable. The text "Für wen essen wir eigentlich?" is overlaid in the center in a bold, orange font.

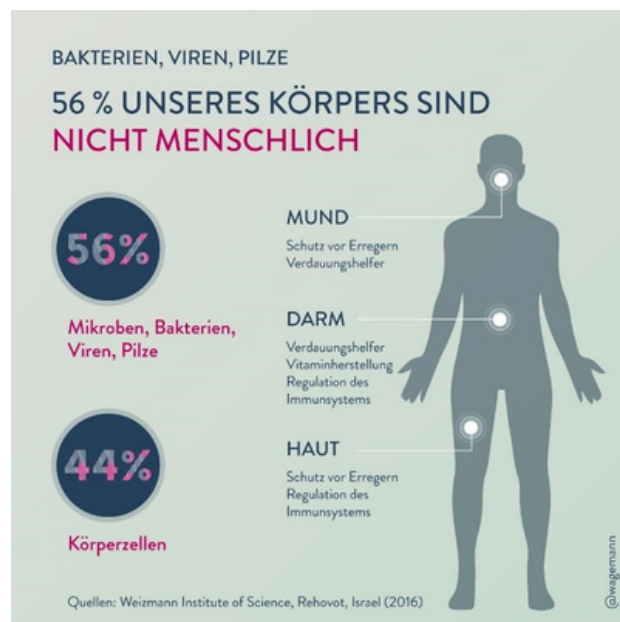
**Für wen essen
wir eigentlich?**

5. Essen und Essens-Pausen

Neben Sauerstoff und Wasser gibt es natürlich weitere Lebens-Mittel, die wir für ein gesundes, aktives Leben benötigen.

Deshalb sollte **Ernährung** im Mittelpunkt Ihrer Bemühungen um **Gesundheit, Energie und ein langes Leben** stehen. Natürlich kann ich über die „richtige“ Ernährung ein ganzes Buch schreiben: was, wieviel, wann und in welcher Kombination. Vieles davon ist verwirrend. Deshalb heute nur einige kurze, ganz wichtige Impulse.

Wann haben sie sich das letzte Mal die Frage gestellt: **Für wen esse ich eigentlich?** Die meisten Menschen haben sich diese Frage noch nie gestellt und daraus resultieren eine Menge unserer heutigen Probleme. Eigentlich müssten wir vor allem für unsere Darmbakterien essen, denn diese versorgen uns mit lebenswichtigen Stoffen. So sind etwa 2 kg Bakterien im Darm nichtmenschlichen Ursprungs.



Für Ihre Darmbakterien sollten Sie unbedingt aktive, fermentierte und natürliche Lebensmittel essen – aktive Joghurts, Kombucha, Sprossen ...

Vermeiden Sie Stress beim Essen, denn dann erhalten Ihre Darmbakterien die beste Unterstützung,

Essens-Pausen

Geben Sie Ihrem Mikrobiom mindestens 4-5 Stunden Ruhe zwischen den Mahlzeiten. Erst dann kann wirklich alles verdaut und sinnhaft verteilt werden. Auch Ihre Bauspeicheldrüse wird Ihnen für die Erholungspause danken.

Versuchen Sie wieder **hungrige Phasen** zuzulassen. Die Natur sorgt dafür, dass ein hungriges Lebewesen **konzentrierter und effizienter** arbeitet. Daraus folgen die Erhöhung des Energielevels und die Ausschüttung von Wachstumshormonen. Profitieren Sie von metabolischer Flexibilität.

Intermittierendes Fasten

Verwöhnen Sie Ihren Körper, indem Sie mehr als 16 Stunden (bei Frauen reichen auch schon 14 Stunden wegen der oft kleineren Organe) nichts essen.

Ihr Körper wird nach etwas Training anfangen, in den längeren Fastenphasen Ketone zu bilden. **Ketone sind gleichsam Supertreibstoff** für Ihr Gehirn und Ihren Körper. Babys nutzen Ketone in den ersten Lebensmonaten zu fantastischen Lernerfolgen und Wachstumsschüben. Leistungssportler beginnen gerade damit, sich teure externe Ketone zu Nutzen zu machen. Durch intermittierendes Fasten (16 Stunden nichts essen, 8 Stunden für Nahrungsaufnahme) bekommen Sie Ketone gewissermaßen geschenkt.

Der **Königsweg ist dabei das Nüchterntraining**. Aber Achtung: Nicht von sofort auf gleich lange fasten. Der Körper muss sich erst an den Fettstoffwechsel und die Bildung von Ketonen anpassen. Wenn es aber dann passt, sind **Leistungssteigerungen und tiefe Zellreinigungsprozesse (Autophagie) der Dank**.

Sie essen für Ihr Mikrobiom (Darmflora) und das braucht zwischendurch auch mal Ruhe → mindestens 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten

Hormone und Mikronährstoffe

Möglicherweise haben auch Sie schon einmal Tests Ihrer Hormone und Mikronährstoffe machen lassen. Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch. Wenn nein, gut dass wir heute darüber sprechen. Leider werden die Füllstände und die Produktion von Hormonen und Mikronährstoffen in unserer heutigen Welt kaum beachtet. Das führt zu dramatischen Folgen. Stellen wir uns vor, wir würden das bei unserem Auto und unseren Maschinen genauso machen. Die würden nicht lange laufen ... Um immer zu sehen, wie gut die Autos und Maschinen versorgt sind, haben wir Lämpchen und verschiedenste Anzeigen verbaut. Und jetzt kommt's. Auch wir Menschen haben diese Anzeigen: Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechte Laune, Niedergeschlagenheit, Haarausfall, Heißhunger, Schlafstörungen ... Sie sehen auch wir können unsere Füllstände sehen. Aber ganz oft schauen wir gar nicht richtig hin.

Aber warum verbrauchen wir so viel und sind in vielen Fällen unaufgefüllt?

1. Unsere Böden sind ausgelaugt und leiden unter Überproduktion.
2. Durch Stress und unsere herausfordernde Umwelt verbrauchen wir mehr.

Auswahl der wichtigsten Hormone und Mikronährstoffe (natürlich nicht vollzählig)

unbedingt testen:

- Vitamin D3
- Magnesium
- Omega 3
- Vitamin C
- Zink
- Selen

Zusammenfassung und weitere Tipps zum Essen:



Ihr Zauber-Tag

- Beginnen Sie Ihren Tag positiv- etablieren Sie starke Rituale und Gewohnheiten.
- Erhöhen Sie Ihre Widerstandskraft über den Tag immer wieder- durch Atmen, Meditation, Gehirnwellenoptimierung → Nutzung von Frequenz-Kompositionen.
- Gehen nach dem Essen (Bewegung und Licht) und/oder Trampolin-Springen.
- Gute Gefühle über den Tag - wenn Sie am Ende des Tages nicht etwas Positives für sich getan haben, zahlen Sie 5€ in eine Sparsbüchse. Diese verschenken Sie am Ende des Monats an einen Menschen, den Sie nicht besonders mögen.
- Körperhaltung immer wieder überprüfen = aufrecht, gerader Rücken - Raum nehmen → mehr Zutrauen und damit mehr Glück und Erfolg.
- Jubelpose = Ausschüttung von Dopamin (gute Laune) → setzt positive Spirale in Gang.



6. HRV-Test – Ihr Fortschritts-Prüfer

Die **Herzratenvariabilität-Messung (HRV)** ist der **Goldstandard in der Schulmedizin**, wenn es um den körperlichen und auch geistigen Zustand des Menschen geht. Und trotzdem ist sie in breiten Kreisen noch nahezu unbekannt und ungenutzt. Meiner Ansicht nach sollte sie schnellstmöglich Pflicht werden, da sie preisgünstig, nichtinvasiv und sehr spezifisch ist.

Mit der HRV können u.a. biologisches Alter, allgemeiner Gesundheitszustand, Burnout-Risiko, Leistungspotenziale und die Stressverarbeitung gemessen werden.

In meinen Coachings und Transformationen greife ich mit meinem Team sehr gern auf die HRV in Verbindung mit verschiedenen Journalen zurück, weil so **Fortschritte und erfolgreiche Maßnahmen sehr schön bildhaft** dargestellt werden können.

Natürlich gibt es für die HRV-Messung verschiedenste Technik und Software.

Für diese Tipps möchte ich Ihnen stellvertretend zwei führende und dabei sehr einfach anzuwendende Technologien zeigen:

Der getestete Mensch ist dabei männlich und 54 Jahre mit Coaching Erfahrung.

Autonom-Health:



Oura-Ring:



7. Schlaf und Regeneration

Einer meiner liebsten und wichtigsten Tipps ist der Vorschlag, Ihren **Schlaf zu boosten**. **Schlaf ist das Fundament von allem** und unfassbar komplex, so dass ich mich sehr beschränken muss.

Wir unterscheiden verschiedene Schlafphasen, die unterschiedlich wichtig sind. Die Tiefschlafphase ist für den Körper so überlebenswichtig, dass sie in der ersten Schlafhälfte immer deutlich überwiegt. Hier wird vor allem der **Körper „renoviert“** und das **Gehirn durchgespült** (glymphatisches System, Liquor/Hirnwasser pulsiert und wäscht das Gehirn). Die Traumphase (REM) wiederum ist sehr, sehr wichtig für die Verarbeitung unserer Informationen und Ihre geistige Gesundheit.

Eine regelmäßige Überprüfung der Schlafqualität sollte im Zentrum unserer Gesundheitsfürsorge stehen. Testen können Sie Ihre Schlafqualität mit meinem Lieblings-Tool, dem HRV-Test. Dafür benötigen Sie, außer bei Krankheiten, kein Schlaflabor.

Apropos Krankheiten. Schlechter Schlaf bzw. Schlafmangel können u.a. zu Konzentrationsstörungen, erhöhtem Krebsrisiko, schwachem Immunsystem, Bluthochdruck und schlechter Laune/Depression führen.

Gesteuert wird unser Schlaf hauptsächlich durch das **Jungmacher-Hormon Melatonin**. Es ist also ein absolut toller Gedanke, das Melatonin zu beachten und zu fördern.

Was können Sie tun?

Melatonin wird im Zusammenhang unserer Chronobiologie (inneren Uhren) und vor allem des Sonnenlichts produziert. Dabei steht es im umgekehrten Verhältnis zum Cortisol. Deshalb sollten Sie das **Licht als Signal positiv nutzen**.

Am Wichtigsten ist die Unterscheidung zwischen Tag und Nacht. Gehen Sie am besten direkt nach dem Aufstehen ins natürliche Licht, um Ihre inneren Uhren auf wach und Tag zu stellen.

Je mehr Sonnenlicht Sie am Tag tanken können (Sonnenbrille absetzen!), umso unempfindlicher sind Sie gegenüber Kunstlicht, das unseren Schlaf stören kann. Bei Kunstlicht werden unsere Systeme durch den hohen Blaulichtanteil (nimmt im Tageslicht einen großen Platz ein) getäuscht und uns wird hellicher Tag vorgespielt. Dass dies für Ihren Schlaf nicht gut sein kann, liegt auf der Hand. Dagegen können Sie sich mit einer Blueblocker-Brille schützen.

Und hier einige Schlaf-Tipps in Kurzform:

- Am besten direkt nach dem Aufstehen ins Tageslicht. Kalt duschen.
- Sonnenbrille selten tragen. Wir benötigen den Lichteinfall zur Steuerung.
- Powernapp, um Körper und Geist wieder mit Energie zu fluten.
- Koffein hat eine Halbwertszeit von 8-12 Stunden und stört Ihren Schlaf, wenn der Kaffee zu spät getrunken wird. Test mit HRV möglich.
- Je mehr Melatonin desto mehr Glückshormone können gebildet werden.
- Führen Sie eine Schlaf-Routine ein, die den Wechsel von Tag und Nacht zelebriert.
- Das Smartphone wirkt wie eine Taschenlampe, die direkt ins Auge leuchtet. Handy, Computer und TV 2-3 Stunden vor dem Schlafen nur noch mit Blueblockerbrille nutzen.
- Schlaftyp feststellen lassen und den eigenen Rhythmus an die körpereigenen Uhren anpassen. Regelmäßige Schlafenszeit.
- Schlaf ist für die Hormone Ghrelin und Leptin extrem wichtig. Schlechter Schlaf verschiebt den Schwerpunkt in Richtung Dickmacher-Hormon Ghrelin – Sie nehmen zu.

Mehr zum Schlaf und einer guten Nacht:





Institut für Lebensglücklichkeit
Lutz Ramlich
Chausseestrasse 86
10115 Berlin
+49(30)55571520
www.lutzramlich.com
info@lutzramlich.com

**GESÜNDER.
ENERGETISCHER.
PRODUKTIVER.**

