

DEINE NEUE

MORGENROUTINE



**Müsli-Hersteller
HASSEN
diesen Trick!!!!**



WAS ZEICHNET EINEN WUNDERVOLLEN MORGEN AUS?

- 01** Mühelos körperliche und geistige Energie generieren (und halten).
- 02** Laserscharfer Fokus ohne zu ermüden, Dich zu stressen oder gedanklich abzudriften.
- 03** Dich entspannt und wohl fühlen ohne Hunger zu haben.

DESWEGEN HIER MEIN ERSTER TIPP: TRINKE!

Nachts **dehydriert** Dein Körper, durch Schwitzen aber auch über Deine Lunge.

Diese Flüssigkeit möchtest Du **schnellstmöglich** wieder hinzufügen.

Damit ist jetzt Wasser gemeint, **kein** Fruchtsaft oder Kaffee.



MEINE PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG:

400ml Lauwarmes Wasser

+

1g Himalayasalz

+

10ml Bio-Zitronensaft



Diese **Kombi** hilft Dir, gleich morgens
Deinen Blutdruck aufzubauen und
Deinen Stoffwechsel **anzuregen**.

MEIN ZWEITER TIPP FÜR DICH: FRÜHSTÜCK SKIPPEN!

Auch, wenn Dir seit Jahren gesagt wird, Frühstück sei die **wichtigste** Mahlzeit des Tages, dem ist nicht so.

Außer, Du bist Inhaber einer Firma für Frühstückscerealien.

Dann schon.



Wenn Du Deinen Tag **normalerweise** mit Getreide- und Milchprodukten **sowie** Obst startest, wirst Du von diesem Tipp umso mehr profitieren.

Denn wenn Dein Körper einen Teil seiner Energie für die Verdauung und **Entgiftung** von einem ungesunden Frühstück aufbringen muss, fehlt Dir diese Energie natürlich im **Gehirn**.



Und nein.

**Weder Dein Vollkornbrot mit
Frischkäse, noch Deine fancy
Haferbowl mit Obst und
Sojamilch sind gesund.**



MEINE PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG:

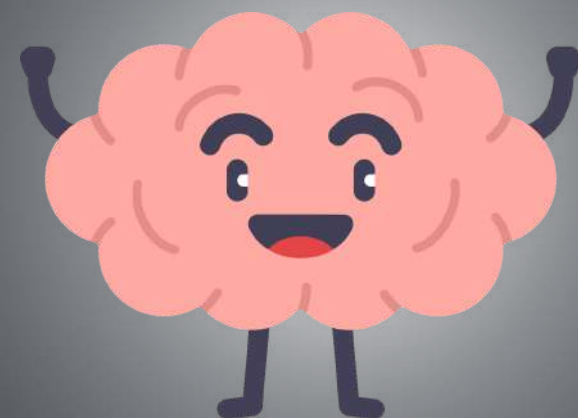
Bulletproof Coffee
+
16/8 Intervallfasten



**Der Bulletproof Coffee bringt Dich
in Ketose (Fettverbrennung) und
zwar ohne, dass Du tagelang auf
Kohlenhydrate verzichten musst.**

Außerdem sättigt er für Stunden.

**Deine Mitochondrien funktionieren
effizienter mit Fett als Treibstoff.
Die höchste Mitochondriendichte
hast Du übrigens im Gehirn.**



Über Intervallfasten und Autophagie alleine kann man ganze Bücher füllen. Deswegen hier nur ganz grob angeschnitten, warum es in diesem Fall besonders relevant für Dich ist:

Mehr Energie und bessere Gehirnleistung.

Durch die Kombination aus Ketose und Intervallfasten hast Du schon früh am Morgen ein sehr hohes und über Stunden hinweg konstantes Energielevel. Ideal für Deepwork Sessions. Gleichzeitig verbrennst Du dabei auch noch überschüssiges Körperfett.

**Ganz wichtig für Biologische Frauen:
NICHT dauerhaft Intervallfasten, da
s sonst zu Hormonschwankungen
führen kann. Im schlimmsten Fall
sogar zu temporärer Unfruchtbarkeit.**

**Dadurch, dass Adrenalin und
Cortisol nach oben gehen,
werden die Östrogen- und
Progesteronbildung gehemmt.**



Mein Tipp für Frauen:

Mindestens 20g Fett und 10g Protein am Morgen. Du kannst Deinen Bulletproof Coffee zum Beispiel mit 10g Collagen aus Weidehaltung pimpen.

Oder Du machst Dir eine leckere Portion Rührei mit Gemüse.



UND MEIN DRITTER TIPP FÜR DICH: OFFLINEMODUS

Auch wenn ich immer recht früh aufstehe bin ich alles andere als ein **Morgenmensch**.

Würde ich mich sofort auf die Welt **loslassen**, gäbe es vermutlich wenig Menschen die mich mögen...

**Ok, ganz so schlimm bin ich nun auch nicht....
(hoffe ich zumindest)**

Bevor Du mit irgendjemanden Kontakt hast, **außerhalb** Deiner 4 Wände, kümmere Dich erstmal um Dich selbst.

Und dazu gehört es auch, **komplett im Offlinemodus** zu bleiben, bis Du mit Deiner Morgenroutine fertig bist.



So startest Du mit Klarheit, Dankbarkeit und Zuversicht, bevor Du Dich mit externen Dingen beschäftigst.

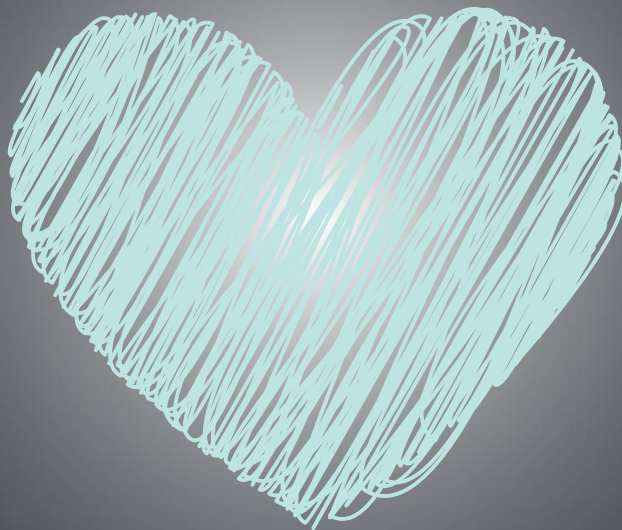
Denn darüber hast Du nicht immer die Kontrolle. Über Dich, wie Du Dich fühlst und wie Du mit Dir umgehst schon.



Ich wünsche Dir **viel**
Spaß bei der Umsetzung.

Möge die **Macht** mit Dir sein.

Auch schon am Morgen.



**DU MÖCHTEST MÜHELOS MEHR
ENERGIE UND LEICHTIGKEIT?**

**Dann trage Dich jetzt
ein für ein Gespräch!**



**Ich freue mich
auf Dich**

