

Top 5 Tipps – Entspannung + Schlaf

1. „Eat the frog“- Technik am Morgen – die unbeliebteste Aufgabe zuerst
2. **Activity-Tracker** (mindestens 10.000 Schritte pro Tag) incl. HRV-Auswertung nutzen – z.B. Polar A370 oder Garmin Vivosmart; **sportliche Betätigung** lässt Sie besser schlafen.
3. Belastung durch Ernährung reduzieren - Kohlenhydrat-Anteil verringern (wenig Getreide, viel Gemüse) eher an der Paleo-Ernährung orientieren (wenig Fleisch, viel Salat und Gemüse, Fett ist Ihr Freund)
4. **Intermittierend fasten** (Frauen 14h, Männer 16h ohne Nahrungsaufnahme) verringert Stresslevel
5. **Unbedingt Stress immer innerhalb von 24h wieder abbauen** - Yoga, Meditation, 8-Brokat-Übung, WaveMouse auch tagsüber nutzen, ISONO-Mentaltrainer
6. Schlaf optimieren - **Bluelight-Protect** Brille und Nachteinstellung in Handy und Computer ab 15:00 Uhr nutzen, um den Melatonin-Spiegel zu optimieren; **Magnesium** und/oder L-Tryptophan ergänzen; Reishi-Pilz als Tee oder Pulver mit Vitamin C

Weitergehende Informationen gern anfordern: service@happy-sleep.de

Top-Tipp:

Beschäftigen Sie sich mit Entspannungstechniken!

Nutzen Sie Unterstützung zum Einschlafen und Durchschlafen: [WaveMouse](#) – **binaurale Beats** unterstützen Sie: **Happy-Sleep.de**