



Mehr Energie im Alltag

Wellness



Frau-auf-Baumstamm.jpg

Würden Sie auch gerne voller Tatenkraft durch den Tag kommen!? Damit Sie nicht die Trägheit kurz nach dem Mittagessen ergreift, sondern Sie auch ohne Ihren Nachmittagskaffee oder Energydrink mit mehr Energie im Alltag versorgt sind, haben wir heute einige Tipps für Sie. Was hilft, um den Tag gut bewältigen, ohne dass die Energie einen im Stich lässt, lesen Sie hier:

Inhalt

Wie der richtige Start in den Tag für mehr Energie im Alltag sorgt
Wie die innere Einstellung die beste Version von Dir selbst macht
Was tun, wenn alle Tipps das Energielevel nicht pushen?

Wie der richtige Start in den Tag für mehr Energie im Alltag sorgt

Unser erster Tipp ist, den Körper schon frühmorgens in Schwung zu bringen. Wer seinen Tag mit Dehnübungen beginnt – 10 Minuten Stretching am Morgen reichen schon aus – wird sich schon nach einer Woche viel besser fühlen.

Weiter geht's mit reichlich Flüssigkeit und zwar der richtigen. Für den idealen Start in den Tag sollte sich jeder – noch vor dem ersten Kaffee – ein Glas Wasser gönnen. Denn nach einer ganzen Nacht ist es ca. acht Stunden her, dass der Körper das letzte Mal lebensnotwendige Flüssigkeit erhalten hat. Überdies verliert man während der Schlafenszeit Eingiges an Flüssigkeit.

Dann starten wir mit einem ausgewogenen Frühstück. Ideen für ein gutes, nahrhaftes und gesundes Frühstück finden Sie [in diesem Blogbeitrag](#). **Warum Frühstück sinnvoll ist?** Die meisten Studien sind sich einig, dass Menschen, die frühstücken, den ganzen Tag über besser konzentriert sind und seltener unter Gewichtsproblemen leiden. Denn regelmäßige Mahlzeiten regulieren den Blutzuckerspiegel, beugen Unterzuckerung vor und sorgen so für mehr Energie im Alltag.

Noch besser in den Tag kommt man mit noch mehr Bewegung. Wer es schafft neben seinen morgendlichen Dehnübungen noch eine kurzes Ausdauertraining anzuhängen, der hat richtig Feuer für den ganzen Tag.

Wussten Sie, dass schon 20 Minuten Workout pro Tag dabei helfen können die Ausdauer zu trainieren und energievoller zu sein? Dabei spielt der Zeitpunkt eigentlich keine

Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
info@aib-kur.de

Organisation:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
<http://www.bad-aibling.de/>
info@aib-kur.de



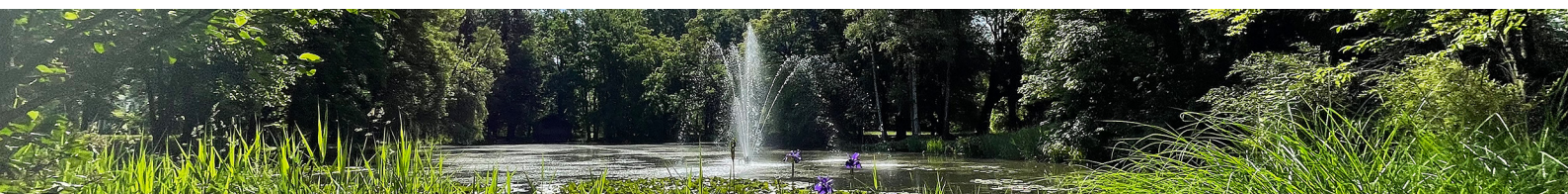
QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/X7gMf>

Quelle: destination.one

ID: a_17739

Zuletzt geändert am 12.01.2022, 12:32





Rolle. Auch während der Mittagspause oder nach Feierabend tut es der Gesundheit unheimlich gut.

Wie die innere Einstellung die beste Version von Dir selbst macht?

Positiv denken, das ist unser letzter Tipp für mehr Energie den Tag über. Wer seine innere Einstellung ändert, kann Stress und Ärger leichter kontrollieren und wird so mit grenzenloser Energie belohnt. Der Weg dorthin ist nicht immer einfach, aber wer an sich arbeitet wird den Unterschied spüren!

Was tun, wenn alle Tipps das Energielevel nicht pushen?

Wenn unsere einfachen Tipps keinerlei Wirkung zeigen und mehr dahintersteckt als einige Tage mit niedrigem Energielevel, dann könnten auch ernstere Gründe die Ursache sein. Wer ständig erschöpft ist und seinen Alltag kaum noch meistern kann, leidet möglicherweise am Burnout-Syndrom. [Hier können Sie mehr](#) über diese Krankheit erfahren und auch wie man sich davon wieder erholt. Wenn Sie kurz davor stehen, dann könnte auch unser [Präventionsprogram "Burnout-Prävention"](#) von großem Interesse für Sie sein.

