

Checkliste

OPTIMIERUNG DEINER ENERGIERESERVEN

- ✓ **Verbessere deine Schlafhygiene** - dunkle Schlafumgebung, ausreichende Schlaflänge, gleichbleibender Schlafrhythmus, keine technischen Geräte im Schlafzimmer
- ✓ **Mehr Wasser trinken** - extra gefiltertes Wasser, bis 2-3l täglich
- ✓ **Mehr Licht durch Sonnenlicht**, denn das fördert nicht nur die Vitamin D-Bildung, sondern auch die Bildung von Serotonin (Glückshormon - wirkt beruhigend, stimuliert das Gedächtnis, fördert den Schlaf)
- ✓ **Gezieltes Training** kann die körperliche & geistige Fatigue verringern, - moderat und an der frischen Luft, mit bewussten Atempausen oder Achtsamkeitsimpulsen zur Regeneration
- ✓ **Mikronährstoffe & gesunde Ernährung** stärken die ATP-Bildung in den Mitochondrien, dem Zellkraftwerk (B1, B2, B3, B6, B12, Folsäure, Homocystein, Vit.D, Vit.C, Vit.A&K, Carnitin, Coenzym Q10, Eisen, Magnesium, Kupfer, Zink, Selen und Aminosäuren)

- Kennst Du auch das Gefühl von schwerer Abgeschlagenheit?
- Du hast Schlafstörungen?
- Du stehst unter andauernden Schmerzen?
- Du willst endlich mehr mentale Stärke & Gesundheit?

Mit meiner Checkliste erhältst Du deinen persönlichen Leitfaden,
zur Stärkung deines Wohlbefindens.

Happy Breathing
Deine Dana

