

Checkliste

OPTIMIZE YOUR SLEEP



Versuche eine ruhige
Schlafumgebung zu schaffen



Achte auf eine gut belüftete
& kühle Schlafumgebung
(16-20°C)



Achte auf eine gleichbleibende
Schlaflänge von mindestens
7 Stunden



Nutze bevor Du schlafen gehst
kein Smartphone, Tablet, PC
oder Fernseher

Finde eine regelmäßigen
Schlafrythmus



Schaffe Dir eine
abgedunkelte
Schlaf-
umgebung



Nutze Sonnenlicht
(Wecker)
zum Aufwachen



Nutze Power-Napping
zur kurzzeitigen
Regeneration



Nutze natürliche Produkte statt
Medikamente zur Melatoninbildung,
wie Himbeeren oder Sauerkirschen



Vermeide Koffein in
Getränken & Speisen bis zu 4
Stunden vor dem Einschlafen

Mit meiner Checkliste erhältst Du 10 sehr sinnvolle Bestandteile einer optimalen Schlafhygiene.

Wichtig für (d)eine erfolgreiche Umsetzung:

Beginne mit 1 von 10 Möglichkeiten, die für Dich am einfachsten erscheint.

Wenn Alles passt, nimm Nummer 2 hinzu.