

17 Tipps zum Energie tanken

1. Streck dich, schüttel dich aus und hüpfе auf und ab
2. Nimm ein paar tiefe Atemzüge
3. Hör deine Lieblingsmusik und tanze dazu
4. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung
5. Geh so viel wie möglich an die frische Luft
6. Beweg dich so oft wie es geht
7. Verbanne alle negativen Gedanken aus deinem Kopf
8. Meditiere regelmäßig für mehr Entspannung
9. Hol dir mehr Spaß in dein Leben
10. Mach öfter mal verrückte Sachen – trau dich
11. Folge deinem Herzen und tu, was du liebst
12. Erreiche viele kleine Ziele für Erfolgserlebnisse
13. Lerne dich selbst zu lieben und auf dich zu achten
14. Meide möglichst Zucker, Weizenmehl und Alkohol
15. Gönn deinem Körper regelmäßige Nahrungspausen
16. Versorge deinen Körper mit allen Nährstoffen
17. Finde deinen idealen Schlafrhythmus