



# 5 GESUNDE TIPPS

WIE DU MIT NUR 5 GEWOHNHEITEN  
MEHR ENERGIE & WOHLBEFINDEN BEKOMMST

MYBODYTRAINER.AT

# INHALTSVERZEICHNIS

## 5 GESUNDE GEWOHNHEITEN

### INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	Seite 3
#1 Erschaffe ein für dich passendes Morgenritual .....	Seite 4
#2 Trinke ausreichend Wasser .....	Seite 6
#3 Esse achtsam & bewusst .....	Seite 7
#4 Aktiviere deinen Körper mit mind. 10.000 Schritten / Tag .....	Seite 8
#5 Erschaffe ein für dich passendes Abendritual .....	Seite 9
Abschlussworte .....	Seite 10



# VORWORT

## 5 GESUNDE GEWOHNHEITEN

### KOMMT DIR FOLGENDES BEKANNT VOR?

Vor einiger Zeit warst du noch fleißig beim Training, hast auf deine Ernährung geachtet, versuchst natürlich eine tolle Mama zu sein, sorgst für deinen Mann, Kids, Haus und Tier, gibst in deinem Job das Beste, aber das gelingt dir immer nur für eine bestimmte Zeit, dann geht dir die Energie für alles aus. Du reduzierst zuerst dein Training, oder beginnst mehr zu naschen, du greifst aus Zeitgründen eher zu ungesunden Lebensmittel, ärgerst dich noch über deine mangelnde Selbstdisziplin und deine Energie und Nerven werden deutlich weniger.

Hier kommen aus meiner Erfahrung die besten **5 Gewohnheiten**, damit du wieder konstant mehr Lebensenergie in deinen sonst so anspruchsvollen Alltag bekommen kannst:

- #1 Erschaffe ein für dich passendes Morgenritual
- #2 Trinke ausreichend Wasser
- #3 Esse achtsam und bewusst - für eine gute Verdauung
- #4 Aktiviere deinen Körper mit mindestens 10.000 Schritten pro Tag
- #5 Erschaffe ein für dich passendes Abendritual

# #1

## ERSCHAFFE EIN FÜR DICH PASSENDES MORGENRITUAL

Es gibt viele verschiedene Arten wie du dein Morgenritual gestalten kannst. Gerne zähle ich dir ein paar Ideen dazu auf:

### STARTE BEWEGT IN DEINEN TAG

Das kann ein Kurzworkout (10 – 15 Minuten) sein, Laufen / Walken gehen, Yoga, Pilates, ein HIIT Training sein, u. v. m. und bringe damit deinen Kreislauf in Schwung. Mein Tipp: bereite alles was du dazu brauchst am Vorabend vor.



### MEDITIERE

Schaffe dir eine Wohlfühlzone, wo du dich entspannen kannst und ungestört bist. Du musst nicht gleich 30 Minuten meditieren, starte mit 5 – 10 Minuten.

### JOURNALING

Reflektiere dich mit Journaling und entwickle dich dadurch weiter.

### ENERGIEFLUSS & ENTSPANNUNG

Praktiziere Yoga / FAYO für mehr Körpergefühl und deinen Energiefluss. Auch Pilates bringt dich wieder in Balance. Entspanne danach mit einer guten Tasse Tee.

### DANKBARKEIT

Schreibe dir spontan 5 Dinge auf, für die du dankbar bist.

# #1

## ERSCHAFFE EIN FÜR DICH PASSENDES MORGENRITUAL

### ORGANISATION

Schreibe dir die wichtigsten To do's für heute auf und behalte diese im Fokus.  
Fokus vermeidet verzetteln.

Jede Frau ist individuell und hat unterschiedliche Interessen. Nicht immer passt es für jeden täglich das gleiche Morgenritual durchzuführen.

### FRAGE DICH IN DER FRÜH:

„Was brauchst du jetzt in der Früh, um gut in den Tag starten zu können?“

### MEIN TIPP FÜR DICH:

Falls dir das Aufstehen schwerfällt, beginne ab morgen 5 Minuten früher aufzustehen, nach ein paar Tagen um 10 Minuten früher. Glaube mir, mit der Zeit ist das frühere Aufstehen kein Problem mehr.

*Schreibe dir nun auf, welche Morgenrituale für dich in Frage kommen könnten und was du dazu brauchst, damit du eines davon gleich morgen umsetzen kannst:*

---

---

---

---

---

---

## #2

### TRINKE AUSREICHEND WASSER

Generell trinken wir meist viel zu wenig Wasser. Gleich nach dem Aufstehen und als Teil meines Morgenrituals gönne ich mir ein Glas Wasser.

Die Verdauung und deinen Stoffwechsel anregen kannst du mit: Ingwerwasser, Zitronenwasser oder gebe 1 EL Bio Apfelessig ins Wasser. Somit startest du bereits in der Früh, um auf deine Tagesration an Wasser zu kommen.

### RECHNE DIR DEINEN MINDESTBEDARF AN WASSER GLEICH AUS:

$$\boxed{\text{MINDESTBEDARF} = \text{Gewicht in kg} \times 0,033 \text{ Liter}} \quad \text{Gewicht:} \quad \times 0,0331 = \boxed{\phantom{000}}$$

Plus für jede halbe Stunde Sport kommt ½ l Wasser dazu.

### TIPPS ZUM WASSER TRINKEN:

- #A Versuche bis ca. 15:00 Uhr 2/3 deines Tagesbedarfs an Wasser zu trinken.
- #B Trinke schluckweise und nicht gleich alles auf einmal.
- #C Vermeide „Sprudelwasser“ bzw. Mineralwasser mit Geschmacksaromen.
- #D Wenn dir das Wasser noch nicht schmeckt, oder du Abwechslung haben möchtest, starte mit „Infused Water“. Wasser, mit Geschmack ist nicht nur gesund, sondern schmeckt und sieht auch noch sehr schön aus. Der Umwelt zuliebe kannst du dein Wasser in einer Glasflasche ansetzen - es schmeckt und bleibt einfach dadurch viel frischer.

Rezepte dazu findest du auf meiner Homepage:

<https://www.mybodytrainer.at/category/rezepte/>

## #3

### ESSE ACHTSAM UND BEWUSST – FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

Nimm dir Zeit um in Ruhe bewusst zu Essen, kaue langsam und nimm wahr wie deine Mahlzeit schmeckt. Lege ruhig zwischendurch das Besteck zur Seite und frage dich, ob du schon angenehm satt bist. Wie oft kommt es vor, dass beim Essen nebenbei der Fernseher läuft, du die Zeitung liest, oder du dich mit jemanden unterhältst und du quasi „nebenbei“ isst. Vielleicht isst du unter Zeitdruck oder sogar neben deiner Arbeit?

Essen ist Energieaufnahme für deinen Körper. Stelle dir folgende Frage: würdest du dein neues Auto, mit dem billigsten Motoröl versorgen?

Du solltest jetzt keine Diät machen, sondern zwischendurch wieder innehalten und deine Essgewohnheiten überdenken. Hier ein paar Fragen dazu:

#### WIE VIEL ZUCKER ISST DU PRO TAG?

Dazu zählen nicht nur die Süßigkeiten, sondern auch Getränke, Fertiggerichte, und auch der Fruchtzucker im Obst. Es ist immer die Summe, die zählt.

#### REGIONAL & SAISONAL

Halte dich eher an regionales und saisonales Obst und Gemüse. Hole dir gerne hier einen Saisonkalender <https://www.mybodytrainer.at/downloads/> für Gemüse und für Obst. Das ist nicht nur gesund für deinen Darm, sondern schont auch die Umwelt.

Esse Fleisch und Fisch aus der Region, vom Bauern oder Fleischer deines Vertrauens und auch hier ist es die Menge, die zählt.

#### BEGINNE ZU HINTERFRAGEN

Hinterfrage die Inhaltsstoffe von veganen, oder glutenfreien Produkten.

Wenn du gerne deine Ernährung umstellen möchtest, findest du hier <https://www.mybodytrainer.at/ernaehrung/> Infos dazu.

## #4

### AKTIVIERE DEINEN KÖRPER MIT MIND. 10.000 SCHRITTEN / TAG

Rechne einmal nach, wie viele Stunden pro Tag verbringst du im Sitzen, und wie viele Stunden pro Woche? Solltest du mit angewinkelten Beinen in Seitenlage schlafen, zähle auch das dazu. Denn auch hier „sitzt“ du, nur eben in Seitenlage.

Ich sitze durchschnittlich ..... Stunden pro Woche.

Wusstest du, dass wir in unserer heutigen Zivilisation nur mehr 10% - maximal 15 % unserer Bewegungswinkel überhaupt noch nutzen? Nehmen wir an, du hättest einen Bürojob, bei dem du viel sitzen musst. Und du gehst sogar 3x pro Woche für 1 Stunde ins Fitness-Studio, glaubst du das reicht aus? Vielleicht besitzt du schon einen, ansonsten lege ich dir wärmstens ans Herz dir einen Fitness-Tracker oder eine Fitnessuhr zuzulegen, der deine täglichen Schritte zählt.

Hier kommen ein paar Tipps für dich und werde damit zur Meisterin in Schritte sammeln. Glaube mir, du kannst kreativ in Ausreden sein, wenn du dich nicht bewegen magst, aber auch sehr einfallsreich beim Entdecken der Schrittmöglichkeiten und los geht's:

- #A Der Klassiker, benütze die Stiege und vermeide den Lift.
- #B Gönn dir einen flotten Spaziergang in deiner Mittagspause, nach dem Essen.
- #C Wenn du täglich mit der Straßenbahn fährst steige 1 Station vor deiner Ausstiegsstelle aus und gehe den Rest zu Fuß.
- #D Versuche im Büro so oft wie möglich aufzustehen. Hole dir ein Glas Wasser, wenn dein Glas leer ist. Mach ein paar Kniebeugen zwischendurch auf deinen Bürostuhl.
- #E Gehe Kurzstrecken wieder mehr zu Fuß, anstatt dein Auto zu starten.
- #F Ein kleiner Spaziergang vor dem Schlafen gehen tut gut und baut Stress ab.
- #G Recke und strecke dich zwischendurch. Es gibt ganz tolle und kurze Bewegungsflows z.B. von FAYO, mit denen du dich in kurzer Zeit wieder energievoller fühlen kannst, sogar im Büro-Outfit.
- #H Deine Bewegung vom Morgenritual zählt natürlich auch schon dazu

## #5

### ERSCHAFFE EIN FÜR DICH PASSENDES ABENDRITUAL

Ein Abendritual entstresst, entspannt und bringt dich in deiner Entwicklung weiter. Am Abend kann ich dir nur empfehlen, vorab aufzuschreiben, welche Dinge unbedingt morgen erledigt werden sollten. Damit du dich nicht verzettelst, stelle dir dafür deinen Timer für 10 Minuten.

Ich habe ein ganz tolles Abendritual entdeckt, dass ich dir nicht vorenthalten möchte, und zwar den Rückblick mit einer Hand (*Quelle Cordula Nussbaum, 111 Life Hacks, Werbung unbezahlt*). Mit dieser Übung geht es darum positiv den Tag Revue passieren zu lassen, mit allen erlebten Momenten des Tages. Meist neigt man eher dazu über alles nachzudenken, was heute nicht geschafft wurde und das nimmt man meist mit in den Schlaf. Dein Schlaf ist wichtig für deine Regeneration und damit du wieder gut in den Tag starten kannst. Schau jeden Tag bevor du ins Bett gehst, oder wenn du schon im Bett liegst deine Hand an und frage dich dabei:

#### KLEINER FINGER

Was habe ich heute meinem Körper / meiner Gesundheit / meinem Wohlbefinden Gutes getan? (*K-leiner Finger = K-örper*)

#### RINGFINGER

Durch welchen Rat konnte ich anderen Menschen heute weiterhelfen? Wer war mir ein guter Ratgeber?

(*R-ingfinger = R-atgeber*)

#### MITTELFINGER

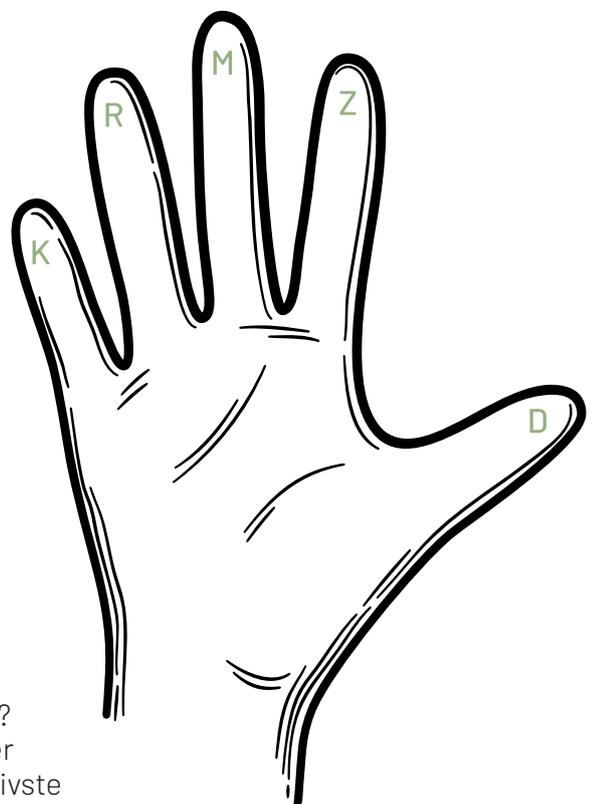
Welche Erlebnisse hatte ich heute mit meinen Mitmenschen? Wo haben wir gelacht? Welche neuen Menschen habe ich kennengelernt? (*M-ittelfinger = M-itmenschen*)

#### ZEIGEFINGER

Was habe ich heute getan, was mich meinen persönlichen Zielen / Ideen näherbringt? (*Z-eigefinger = Z-iele*)

#### DAUMEN

Was habe ich heute dazugelernt? An Wissen? An Erfahrung? Welche Fehler habe ich gemacht, die mir so schnell nicht wieder passieren? Was war mein schönstes Erlebnis? Der intensivste Moment? (*D-aumen = D-azulernen*)



## Abschlussworte

**Ich finde es super, dass du bereit bist, deinem Körper Gutes zu tun.**

So, jetzt geht's an die Umsetzung und dabei möchte ich dir gerne einen Rat aus meiner persönlichen Erfahrung mitgeben. Wir Frauen neigen oft gerne dazu viel zu viele Dinge auf einmal zu machen und das führt oft in die Überforderung und man bricht dann irgendwann wieder ab.

Das Motto lautet: weniger ist mehr und starte mit den 3 für dich am einfachsten umsetzbaren Gewohnheiten für den nächsten Monat. Wenn du diese gut umgesetzt hast, kommen eine oder zwei weitere Gewohnheiten dazu. Und mit den Rückblick aus deiner Hand, siehst du deine Fortschritte und dir werden auch die kleinen Schritte bewusst, die du bereits umgesetzt hast.

Falls du schon welche davon bereits umsetzt, einfach super, mach weiter so!



Als kleines Geschenk bekommst du noch meinen Habit Tracker als Download zur Verfügung mit dem du deine Fortschritte sichtbar machen kannst.

Habit Tracker: <https://www.mybodytrainer.at/downloads/>

**Viele Erfolg beim Umsetzen, alles Liebe**

*deine persönliche bodytrainerin Yvonne*

