

Deine Anleitung für

einen **wundervollen**

Start in den Tag



**Müsli-Hersteller
HASSEN
diesen Trick!!!!**



Was zeichnet einen wundervollen Morgen aus?

01 Mühelos körperliche und geistige Energie generieren (und halten).

02 Laserscharfer Fokus ohne zu ermüden, Dich zu stressen oder gedanklich abzudriften.

03 Dich entspannt und wohl fühlen ohne Hunger zu haben.

Deswegen hier mein
erster Tipp: **TRINKE!**

Nachts **dehydriert** Dein Körper, durch
Schwitzen aber auch über **Deine** Lunge.

Diese **Flüssigkeit** möchtest Du
schnellstmöglich wieder hinzufügen.

Damit ist jetzt Wasser gemeint,
kein Fruchtsaft oder Kaffee.



Meine **persönliche** Empfehlung:

400ml Lauwarmes Wasser

+

1g Himalayasalz

+

10ml Bio-Zitronensaft



Diese Kombi hilft Dir, gleich **morgens**
Deinen **Blutdruck** aufzubauen und
Deinen Stoffwechsel anzuregen.

Mein zweiter Tipp für Dich: Frühstück skippen!

Auch, wenn Dir seit Jahren **gesagt wird**, Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, **dem** ist nicht so.

Außer, Du bist Inhaber einer **Firma für** Frühstückscerealien.

Dann schon.



Wenn Du **Deinen** Tag normalerweise **mit** Getreide- und Milchprodukten sowie Obst startest, wirst Du von **diesem Tipp** umso mehr profitieren.

Denn wenn Dein Körper einen **Teil seiner** Energie für die Verdauung und Entgiftung von einem **ungesunden Frühstück** aufbringen muss, fehlt Dir diese **Energie** natürlich im Gehirn.



Und nein.

Weder Dein **Vollkornbrot** mit **Frischkäse**, noch Deine fancy Haferbowl mit Obst **und Sojamilch** sind gesund.



Meine **persönliche** Empfehlung:

Bulletproof Coffee

+

16/8 Intervallfasten



Der **Bulletproof** Coffee bringt Dich in Ketose (Fettverbrennung) und zwar **ohne**, dass Du tagelang auf Kohlenhydrate **verzichten** musst.

Außerdem **sättigt** er für Stunden.

Deine **Mitochondrien** funktionieren effizienter mit Fett als **Treibstoff**.

Die **höchste** Mitochondriendichte hast Du übrigens im **Gehirn**.



Über **Intervallfasten** und Autophagie alleine kann man ganze Bücher füllen. **Deswegen** hier nur **ganz grob** angeschnitten, warum es in diesem Fall besonders **relevant** für Dich ist:

Mehr Energie und bessere Gehirnleistung.

Durch die **Kombination** aus Ketose und Intervallfasten hast Du schon früh **am Morgen** ein sehr **hohes** und über Stunden hinweg konstantes Energielevel. Ideal für **Deepwork Sessions**. **Gleichzeitig** verbrennst Du dabei **auch** noch überschüssiges Körperfett.

Und mein **dritter** Tipp **für** Dich: Offlinemodus

Auch wenn ich immer recht **früh**
aufstehe bin ich alles andere
als ein Morgenmensch.

Würde ich mich **sofort** auf die Welt
loslassen, gäbe es vermutlich **wenig**
Menschen die mich mögen...

Ok, ganz so schlimm bin ich nun auch nicht....
(hoffe ich zumindest)

Bevor Du mit **irgendjemanden**
Kontakt hast, außerhalb
Deiner 4 Wände, kümmere
Dich erstmal um **Dich** selbst.

Und dazu gehört es **auch, komplett**
im Offlinemodus zu bleiben, bis Du
mit Deiner Morgenroutine **fertig** bist.



So startest Du mit **Klarheit**,
Dankbarkeit und Zuversicht
bevor Du Dich mit **externen**
Dingen beschäftigst.

Denn darüber hast Du **nicht**
immer die Kontrolle.

Über **Dich**, wie Du Dich **fühlst** und
wie Du mit **Dir** umgehst schon.



Ich wünsche Dir **viel**
Spaß bei der Umsetzung.

Möge die Macht mit Dir sein.

Auch schon am Morgen.



Du möchtest die volle **Dröhnung**
Biohacking für nachhaltig
mehr Energie und **Fokus**?

Dann trage Dich jetzt
ein für ein Gespräch!



**Ich freue mich
auf Dich**

