

Energie von morgens bis abends - Das Early Bird Energie-Rezept

Wie gestalte ich meinen Morgen um die maximale Energie zu schöpfen?

Hier findest du 10 Tipps, mit denen du zum Energiebündel wirst.

1) Halte dein Zimmer absolut dunkel für einen guten Schlaf!

Licht minimiert die Produktion des Hormons Melatonin, das Hormon welches dich in die Tiefschlafphase bringt. Bereits kleine Lichtmengen reichen aus, um die Melatonin-Produktion signifikant zu reduzieren. Du wirst schlechter und unruhiger schlafen, weil dein Tiefschlaf gestört ist. Die Folge: Keine Energie am Morgen!

2) Iss hochwertige Eiweiße und gute Fette zum Frühstück!

Klassisches Müsli, Brot oder Obst zum Frühstück geben dir zwar schnell verfügbare Energie, aber diese fällt umso schneller wieder ab. Hochwertige Proteine und gute Fette zum Frühstück eignen sich dafür hervorragend um Blutzuckerschwankungen gering zu halten. Ein stabiler Blutzuckerspiegel verschafft dir einen lang anhaltendes, hohes Energielevel. Ein gutes Frühstück sind 4 Spiegeleier mit Tomaten und einer Handvoll Beeren.

3) Probiere die Power-Atmung!

Im Laufe der Nacht verschlechtert sich die Luftqualität im Schlafzimmer. Nach dem Aufstehen solltest du dich an die frische Luft begeben und tief durchatmen. Mache dich so groß wie möglich und atme 20-mal tief und kräftig durch die Nase ein und den Mund aus. Mache das wie ein wilder Stier. Dein Körper wird mit Luft geflutet und du wirst spürbar wacher. Probiere es doch jetzt gleich aus!

4) Mache 20 Kniebeugen!

Um Energie zu gewinnen musst du Energie verbrauchen. Mit 20 Kniebeugen bringst du deinen Kreislauf und damit den Energiestoffwechsel in Schwung. Das Herz wird angeregt zu pumpen, die Lungen werden mit Luft geflutet und mehr Nährstoffe gelangen in dein Gehirn. Du wirst wach und gewinnst an Energie!

5) Supplementiere Vitamin D!

Vitamin D wird in der Haut durch UV-Strahlung produziert. Kaum ein Europäer, der nördlich von Barcelona lebt hält ein ausreichendes Vitamin D Level über das Jahr. Vitamin D spielt im Energiestoffwechsel eine entscheidende Rolle. Es sorgt für besseren Schlaf, bessere Regeneration und geistige Leistungsfähigkeit. Am besten du machst einen Bluttest, so kannst du sicher sein die richtige Dosierung zu erreichen.

Gutes Vitamin D findest du hier: [Vitamin D](#)*

6) Dusche kalt!

Langfristig sorgt Kälte für Reaktionen im Körper, die die Gesundheit der Mitochondrien verbessern. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke deiner Zelle und liefern dir unendlich Energie.

Kurzfristig erreichst du mit Kälte eine Ankurbelung deines Stoffwechsels. Weiterhin wird Cortisol ausgeschüttet. Höheres Cortisol am Morgen ist normal – wir brauchen es um wach zu werden.

7) Nutze die Macht sekundärer Pflanzenstoffe!

Kaffee enthält Koffein - dieses macht wach, sorgt für Energieverbrennung und hält deine Zellen gesund. Auch Grüner Tee enthält Koffein – dieses hat eine flachere, aber länger anhaltende Energiekurve. Ingwer enthält Gingerole, die deinen Körper gesund halten. Die Schärfe des Ingwers sorgt unmittelbar für Energie in Form von Wärme.

8) Führe Powerposing durch!

Die Biochemie deines Körpers reagiert unmittelbar auf deine Körperhaltungen, denn dadurch sendest du Signale. Nimmst du eine aufrechte und starke Körperhaltung ein, dann verbessert sich dein Hormonspiegel. Du reduzierst deinen Stress und steigerst Testosteron. Stelle dich dafür einfach 2 Minuten mit ausgebreiteten Armen und breitem Stand hin, den Rest erledigen deine Hormone.

Amy Cuddy hat dies in einem TED TALK eindrucksvoll bewiesen, schau mal in das Video: [„Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind.“](#)

9) Höre Binaurale-Beats!

Im Energie-Artikel habe ich dir gezeigt, was Vibrationen und Frequenzen bewirken können. Die Beats sind ein interessantes Gebiet aus der Neurophysiologischen Forschung. Mit unterschiedlichen Frequenzbändern können verschiedene Bewusstseinszustände hervorgerufen werden. Dem Gehirn werden fünf neurologisch relevante Frequenzbereiche angeboten (Delta, Theta, Alpha, Beta, Gamma). Greenred Productions bietet auf Youtube z.B. einen Beat für mehr Energie an: [Binaurale Beats – Energie](#). Dafür benötigst du jedoch Kopfhörer.

10) Trinke den Early-Bird-Kickstarter!

Mit dem Early-Bird-Kickstarter habe ich dir ein Rezept für einen Drink geschrieben, welche dir viel Energie gibt. Ich habe ihn nach dem Energie-Kreislauf im Artikel konzipiert. Der Drink sollte das Erste sein, was du am Morgen trinkst – dein Kickstarter in den Tag.

Das Rezept findest du hier: [Early-Bird-Kickstarter](#).

Ich wünsche dir einen guten Start in den Tag

Martin.

Folge mir auf Facebook und verpasse nichts mehr!



MEHR ZEIT FÜR ERFOLG UND GLÜCK