
Fitmituns



5 Impulse für mehr Energie

Manchmal fehlt uns die Energie für die kleinen und großen Aufgaben des Alltags – obwohl wir „eigentlich“ alles richtig machen.

Dieses Mini-Workbook zeigt dir 5 einfache Impulse, wie du mit wenig Zeitaufwand wieder **in deine Kraft kommst** – ohne Druck, sondern mit Freude.

Tipp: Speichere dir diese Seite direkt als **Screenshot oder Datei auf dein Handy** – so hast du sie immer parat.

Stelle dir für die erste Woche gern **kleine Erinnerungstimer**, um die Tipps Schritt für Schritt in deinen Alltag zu holen.

Denn: Veränderung beginnt nicht mit Perfektion – sondern mit einem einzigen, kleinen Schritt.

✓ 1. Starte den Tag mit echtem Wasser

Ein großes Glas stilles Wasser nach dem Aufstehen (gern mit Zitrone) bringt deinen Stoffwechsel und deine Zellen in Schwung.

🕒 **Alltagstipp:** Stell dir ab morgen 7:30 Uhr einen kleinen „Wasser-Wecker“ aufs Handy – als liebevolle Erinnerung.

✓ 2. 10 Minuten frische Luft statt 3. Kaffee

Kurze Bewegungseinheiten – z. B. Spazieren, Dehnen oder einfach das Fenster öffnen und tief durchatmen – tanken Energie und Licht.

 **Tipps für Ältere oder Eilige:** 3 Minuten am Fenster stehen, bewusst atmen – wirkt sofort, auch ohne Jogginghose.

3. Bildschirmzeit clever unterbrechen

Alle 90 Minuten 5 Minuten Pause – ohne Handy – lässt dein Gehirn und deine Augen entspannen.

 **Erinnerung:** Speichere dir eine kleine Pause-Uhr oder nimm den Handy-Wecker – du darfst abschalten.

4. Iss bunt – nicht perfekt

Ein bunter Teller bringt Vitalstoffe – z. B. Karotten, Paprika, Spinat, Beeren. Lieber einfach als perfekt.

 **Tipps für Berufstätige:** Abends Rohkost schnippeln & mitnehmen – dein Körper wird's dir danken.

5. Gedankenhygiene

Sprich freundlich mit dir. Aus „Ich muss“ wird „Ich darf“ – das verändert dein Gefühl, deine Haltung, deine Energie.

 **Erinnerung für jeden Tag:** Hänge dir einen Zettel mit deinem Lieblingssatz an den Badezimmerspiegel.

Was uns persönlich geholfen hat

Wir selbst nutzen täglich die FitLine-Produkte, um unsere Energie, Konzentration und Schlafqualität zu verbessern – **alltagstauglich, effektiv und altersfreundlich.**

Marion (PTA & Gesundheitscoach)

Michael (60+, -7 kg leichter, endlich wieder fit & ausgeschlafen)

Lust auf mehr Energie?

Wir laden dich herzlich ein, **unsere besten Tipps & Tools in einem persönlichen Gespräch kennenzulernen.**

Unverbindlich. Wertschätzend. Auf Augenhöhe.

👉 [Jetzt kostenfreies Gespräch buchen]

👉 Oder per WhatsApp: [Link]

📱 **Noch ein letzter Tipp:**

Speichere dir dieses PDF einfach auf dein Handy und lies es morgen früh noch einmal.

So wird daraus schnell eine kleine, neue Routine – Schritt für Schritt.

