

■ Meine Energie-Routine für den Alltag ■

Oft sind es die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen. Mit dieser Checkliste bekommst du einfache Schritte an die Hand, die dir helfen, mehr Energie und Wohlfühl in deinen Alltag zu bringen – ohne Druck, dafür mit Leichtigkeit.

■	Morgens bewusst starten – Trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
■	Nährstoffe einbauen – Plane einen energiereichen Start (z. B. gesundes Frühstück oder Powerdrink).
■■■■■	Kleine Bewegungspausen – Schon 5 Minuten Spaziergang oder Dehnen helfen.
■	Hydration nicht vergessen – Halte über den Tag eine Wasserflasche griffbereit.
■	Abendritual – Schalte rechtzeitig ab, ein warmes Getränk oder kurze Entspannung lassen dich besser regenerieren.

Diese Checkliste soll dich daran erinnern, dass kleine Routinen deine Energie nachhaltig stärken können. ■ Probiere sie in deinem Alltag aus – Schritt für Schritt.