

7 fast unbekannte Tipps für weniger Stress und unfassbar mehr Energie und Lebens-Freude

1. Burnout-Gefahr und biologisches Alter mit HRV checken und Verbesserungs-Maßnahmen ergreifen
2. „Eat the frog“- Formel und Pomodoro-Technik – die unbeliebteste Aufgabe zuerst
3. Vitamin D3-Spiegel/Omega3 messen lassen und ggfs. supplementieren
4. Belastung durch Ernährung reduzieren - Kohlenhydrat-Anteil verringern (wenig Getreide), viel Gemüse, eher an der Paleo-Ernährung orientieren (ohne Fleisch Überschuss) – Intermittierend fasten (Frauen 14h, Männer 16h ohne Nahrungsaufnahme) --> verringert Stresslevel;
bei Energiemangel 1 Teelöffel Galactose nehmen (etwa 0,50 €) ohne Insulin-Erhöhung
5. Unbedingt Stress immer sofort innerhalb von 24h wieder abbauen: Mikropausen + Atem-Entspannung
6. Glaubenssätze und Erwartungen zu Arbeit, Stress und Entspannung überprüfen und ggfs. positiv verändern, Widerstandskraft und „Nein“-sagen trainieren und stärken
7. Schlaf optimieren - Blaulicht-Blocker-Brille und Nachteinstellung in Handy und Computer ab 20:00 Uhr nutzen, um den Melatonin-Spiegel zu optimieren; Magnesium und/oder L-Tryptophan ergänzen; Reishi-Pilz als Tee oder Pulver mit Vitamin C