

# 5 Tipps für mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag!

**Es gibt viele Wege, die zu mehr Energie im Alltag führen.** Oftmals sind es nur Kleinigkeiten, die Sie leicht verändern können um sich fitter zu fühlen.

**Hier gebe ich Ihnen meine 5 besten Tipps,** die mir vor langer Zeit geholfen haben, in kürzester Zeit aus meiner lästigen Tagesmüdigkeit herauszukommen. Seit der Zeit habe ich mich intensiver mit den Themen Energiesteigerung, sowie mit Ursachen- statt Symptom-Behandlung beschäftigt!

- ⇒ **Den Akku unseres Mobiltelefons laden wir regelmäßig auf.** Leider vergessen wir im hektischen Alltag allzu oft, uns um unsere eigene Energie und Leistungsfähigkeit zu kümmern!
- ⇒ Früher habe ich nie bewusst darüber nachgedacht. Ich habe immer nach dem Motto gelebt: Mein Körper wird's schon „richten“, der bekommt alles alleine geregelt, was sich allerdings als ein Trugschluss bei mir herausstellte!

## Tipp 1: Trinken Sie regelmäßig Wasser

### **Klingt unspektakulär – ist aber von großer Bedeutung!**

Denn der menschliche Körper besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Neben Durst löschen erfüllt Wasser äußerst wichtige Aufgaben im Körper.

Als wesentlicher Bestandteil des Blutes versorgt uns das Wasser mit Sauerstoff und mit wichtigen Nährstoffen. Giftstoffe werden über die Blutbahn zu den Nieren transportiert und ausgeschieden. Wasser regelt zudem die Temperatur des Körpers.

### **Einige Beispiele, was passieren kann, wenn wir zu wenig Wasser trinken:**

- Das Blut wird dickflüssiger, es kann nicht mehr richtig fließen.
- Dadurch wird u.a. weniger Sauerstoff transportiert, sämtliche Zellen werden schlechter versorgt.
- Als Folge können Konzentrations- und Leistungsfähigkeit abnehmen, man fühlt sich müde und angespannt. Schon eine leichte Dehydrierung reicht aus, um die Konzentrationsfähigkeit absinken zu lassen
- Es kann sogar zu Kopfschmerzen, Migräne oder Kreislaufstörungen kommen.

Da unser Körper täglich große Mengen an Flüssigkeit ausscheidet, müssen diese Verluste wieder ausgeglichen werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir Wasser trinken und zwar **regelmäßig!** Ganz allgemein werden ca. 2 Liter am Tag empfohlen, was je nach Tätigkeit (z.B. intensiver Sport) auch mehr sein kann.

**Doch auch zu viel Wasser zu trinken kann in bestimmten Fällen schaden,** wie in einem Artikel der [Apotheker Umschau](#) nach zu lesen ist!

**Ganz entscheidend ist auch WAS Sie trinken.** Am besten eignet sich reines Wasser (ohne Kohlensäure) oder ungesüßte Tees, wie z.B. Kräutertee oder grüner Tee. Regelmäßig zu trinken zügelt außerdem den Appetit, als angenehmen Nebeneffekt!

**Das Durstgefühl ist sehr unzuverlässig:** Früher habe ich nur wenig getrunken und hatte auch selten Durst! Nachdem der Arzt mir das Trinken „verordnet“ hatte (da ich ständig mit Bakterien und Entzündungen zu kämpfen hatte), hat sich nach recht kurzer Zeit mein Durstgefühl wieder eingestellt. Heute gehe ich nicht mehr ohne meine Trinkflasche mit Wasser aus dem Haus!

**Gewöhnen auch Sie sich das Trinken nach und nach an – beginnen Sie in kleinen Schritten – bis es zur Gewohnheit wird und bis Sie auch IHR Durstgefühl wieder aktiviert haben!**

## **Tipp 2: Achten Sie darauf WAS Sie essen und DASS Sie etwas essen!**

- ♥ **Iss abwechslungsreich, natürlich, viel frisches Obst und Gemüse –** das hört sich schon mal gut an – aber DAS muss man erstmal hinbekommen!
- ♥ **Dabei ist eine ausreichende Vitalstoffversorgung Ihres Körpers das A und O,** damit er optimal funktionieren kann und nicht irgendwann völlig aus dem Gleichgewicht gerät!

### **Das „Richtige“ zu Essen, ist ein besonders wichtiger Aspekt!**

Gerade Menschen, die wenig Zeit und viel Stress haben, „vergessen“ schon mal das Essen oder essen genau die falschen Dinge wie z.B. Süßigkeiten oder die schnellen Fertiggerichte! **Und genau die machen uns über kurz oder lang „fix und fertig“!**

- ⇒ Ihrem Auto geben Sie ja auch zum einen **regelmäßig** und zum anderen **genau DAS**, was es braucht um **optimal zu funktionieren** (Benzin oder Diesel, Öl, regelmäßige Wartung usw.)! Ihr Auto würde auch recht schnell stehen bleiben, wenn ihm der Sprit ausgeht - **Ihr Körper schafft es, sich noch jahrelang trickreich zu helfen!**

### **Ein Beispiel:**

**Bei einer Mangelversorgung** an Vitaminen, Mineralien und Co., ist unserem Körper unsere „Schönheit“ (Cellulite, schlechte Haut, Haare usw.) erst einmal völlig egal! Er wird beispielsweise die für IHN überlebenswichtigen Organe immer zuerst versorgen und schützen!

Auch Gelenkerkrankungen, Rheuma, Osteoporose, die eine Folge von Übersäuerung und Mineralstoffmangel sein können, nimmt unser Körper eher „in Kauf“ als seine lebenswichtigen Funktionen zu vernachlässigen!

Ich habe lange Zeit versucht, meine jahrelang andauernde lästige Tagesmüdigkeit loszuwerden, unter anderem mit verschiedenen Einzelvitaminen. Geholfen hat es mir nicht!

⇒ Bis ich dann – eher zufällig – auf eine ganz besondere Entwicklung in Deutschland aufmerksam wurde. Es handelt sich um ein Konzept, das die Zell-Energie durch ein spezielles Verfahren enorm steigern kann und den Körper optimal versorgt.

Ich war damals ein bisschen skeptisch, aber die Informationen zum Konzept für mehr Zellenergie klang soo gut, dass ich es unbedingt probieren musste! Bereit habe ich es nie – denn schon nach wenigen Tagen spürte ich, wie sich nicht nur meine Verdauung verbesserte – das Highlight für mich war: **Endlich tagsüber wieder mehr Energie zu haben und mich viel besser konzentrieren zu können!** Damals wurde mir eines ganz klar:

**EIN großer Schlüssel um gesund und fit zu sein und zu bleiben liegt in der Qualität unserer Nahrung.**

**Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, was SIE tun können um:**

- mit WENIG Zeitaufwand
- MAXIMALE Ergebnisse zu erreichen,

dann klicken Sie mal den folgenden Link:

**[Entdecken Sie einen EINFACHEN Weg um täglich topfit zu sein!](#)**

### **Tipp 3: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf**

**Für Sie ist es wichtig fokussiert und konzentriert zu arbeiten?** Dann sollten Sie ausgeruht in den Tag starten. Jeder von uns hat – aufgrund seines Lebensstils unterschiedliche Gewohnheiten, Schlafgewohnheiten und natürlich auch ein unterschiedliches Schlafbedürfnis.

Einigen Menschen reichen 4 Stunden Schlaf völlig aus, andere brauchen 7 oder 10 Stunden. Wieviel Schlaf brauchen SIE um morgens energiegeladener und erholt aufzuwachen?

Falls Sie Ihr Schlafbedürfnis nicht kennen, einen einfachen Test finden Sie **HIER: [Wieviel Schlaf brauche ich?](#)** Und bei Schlafstörungen schauen Sie mal **HIER: [Schlafprotokoll](#)**. Mir hat schon geholfen, ganz bewusst den Fernseher in der Woche abends früher auszuschalten – **bis es zur Gewohnheit wurde.**

Wenn Sie Ihren Schlaf verbessern möchten, hier finden Sie **[37 wissenschaftlich erwiesene Tipps, damit Sie besser schlafen!](#)**



## Tipp 4: Entspannen Sie regelmäßig

Die Stressbelastungen und der Leistungsdruck insbesondere im Arbeitsalltag haben zugenommen. **Stress bedeutet immer auch Anspannung.** Nehmen Sie sich regelmäßig eine Auszeit!

Sicherlich bedeutet Entspannung für jeden etwas Anderes - **jeder entspannt auf seine Weise.** Deshalb sind die folgenden Entspannungstipps nur als Anregung gedacht. Es geht darum, den Kopf wieder etwas frei zu bekommen und die Anspannung, die häufig durch zu viel Stress im Alltag entsteht, herauszunehmen.

Alle folgenden Entspannungstipps lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren.

- **30 - 60 Sekunden abschalten.**  
Gerade im hektischen Berufsalltag ist es eine gute Sache, einfach mal zwischendurch einige Sekunden abzuschalten. Fokussieren Sie sich auf ganz banale Dinge: einen Gegenstand, wie z.B. ein Bild oder ein Blick nach draußen in die Natur und schalten Sie alle anderen Gedanken ab, oder bewegen Sie sich kurz – laufen Sie ein paar Schritte. Danach sind Sie gestärkt für neue Aufgaben.
- **Permanente Erreichbarkeit? Sicherlich geht es auch mal OHNE!**  
Sehr viele Menschen sind heute permanent online erreichbar! Nehmen Sie sich regelmäßig „**digitale Auszeiten**“. Schalten Sie Ihr Smartphone z.B. abends ab einer bestimmten Uhrzeit aus (oder auf Flugzeugmodus) - vielleicht auch mal einen ganzen Tag!
- **Treffen Sie ganz klare Verabredungen mit sich selbst!**  
Vielen Menschen fällt es schwer, sich Zeit für sich selbst oder für die eigene Entspannung zu nehmen. Immer ist alles andere und jeder andere wichtiger als man selbst – ich muss mich da auch häufiger „an meine eigene Nase fassen“! Wenn es Ihnen auch so geht, dann **planen Sie bewusst Entspannungstermine**, verabreden Sie sich einfach mal mit sich selbst und tragen sich diesen Tag (oder vielleicht auch nur ein paar Stunden) knallhart in Ihrem Terminkalender ein – ein Termin um einfach nur zu entspannen, Ihren Hobbys nachzugehen oder was immer Ihnen Spaß macht.
- **Gönnen Sie sich regelmäßiges „Nichtstun“.** Erlauben Sie sich hin und wieder mal so richtig faul zu sein, spazieren zu gehen oder was immer Ihnen gut tut – **ohne schlechtes Gewissen!**

## **Tipp 5: Bleiben Sie in Bewegung**

### **Bewegung bringt Ihren Kreislauf in Schwung und schafft Energie.**

Sportliche Aktivitäten stärken nicht nur die Muskeln und steigern die Ausdauer, auch der Kreislauf kommt in Schwung und durch frische Luft wird das Blut mit Sauerstoff angereichert, was zur Folge hat, dass Sie sich viel energiegeladener fühlen.

**Etwas Bewegung lässt sich immer unterbringen** – ob in der Mittagspause, nach Feierabend oder am Wochenende. Integrieren Sie in Ihren Alltag neue Gewohnheiten. Diese einfachen Dinge kennen Sie sicherlich:

- Nehmen Sie die Treppe, statt den Fahrstuhl oder
- parken Sie Ihr Auto nicht direkt vor der Eingangstür, sondern laufen Sie ruhig ein paar Schritte, oder
- nehmen Sie – wenn möglich – das Rad statt Ihr Auto.

### **Am besten ist es, wenn Sie sich einen Sport aussuchen, der Ihnen Spaß macht.**

Mein Garant dafür, dass ich mich sportlich betätige ist das Inline-Skaten – jede Woche im Sportverein. Ich gehe nur deshalb regelmäßig dort hin, weil es mir sehr viel Spaß macht!

**Soweit meine 5 besten Tipps, mit denen ich bis heute sehr viel fitter und energiegeladener durchs Leben gehe!**



- **Gerne zeige ich Ihnen eine kleine Abkürzung zu mehr Energie und zu mehr Leistungsfähigkeit - kontaktieren Sie mich einfach.**  
Zu meinem Service gehört eine kostenfreie und unverbindliche Erstberatung:

***Bärbel Rind***

**Präventions-Beratung**

Usedomer Ring 12, 26131 Oldenburg

**Telefon: 0441 64197**

Mail: [regenerieren.und@topfit-sein.de](mailto:regenerieren.und@topfit-sein.de)

Web: [www.topfit-sein.com](http://www.topfit-sein.com)

**Link: [Entdecken Sie einen EINFACHEN Weg zu mehr Energie!](#)**