

## TIPPS FÜR EINE GESUNDE ABENDROUTINE

---

### ----- WAS BEDEUTET ABENDROUTINE -----

- ✓ Eine **GUTE** Abendroutine sollte dir am ♥ liegen, da sie eine der wichtigsten Sachen am Tag ist. Sie ermöglicht dir nämlich einen fantastischen Start in den nächsten Tag und dazu erhöht sich deine Produktivität stetig.
- ✓ Außerdem kannst du durch einen tiefen, erholsamen Schlaf viel entspannter und konstruktiver auf ungeplante Dinge und Stresssituationen reagieren.

### ----- VERSUCHE ABZUSCHALTEN -----

- Vergiss mithilfe deiner Geschafft-Liste den Alltagsstress, deine Gedanken und die ganzen Aufgaben des Tages. (Deine Geschafft-Liste hilft dir zu reflektieren, was du alles an diesem Tag bereits schon geschafft hast.)
- Nimm dir abends einfach einmal Zeit für ein bisschen Quality Time, d.h. quatsche mit deinem Partner und hab Spaß mit deiner Familie. (Tauscht euch gegenseitig aus, das stärkt euer Gemeinschaftsgefühl unheimlich.)

### ----- VISUALISIERE DIE SCHÖNEN MOMENTE DES TAGES -----

- Denke einfach mal an die Sachen, die heute schön waren z.B. an ein Lob von deinem Chef, an ein Kompliment von deinem Partner oder an eine nette Verkäuferin. Dann fühlst du dich gleich viel entspannter, zufriedener und glücklicher.

## ----- FÜLLE DICH MIT GUTEM INPUT -----

- Verbanne negative Gedanken aus deinem Kopf, indem du dich mit informativen, bildenden und lustigen Dingen beschäftigst. Du kannst dich z.B. mit einem guten Podcast, Hörbuch, Buch oder Lernsachen, die dich selber wirklich interessieren beschäftigen.

## ----- MACH EIN BISSCHEN ABENDSPORT -----

- Gehe ins Fitnessstudio oder eine Runde joggen
- Du kannst aber auch einfach einen Spaziergang machen (evtl. mit deinen Hunden)

## ----- KOCH DIR ETWAS SCHÖNES -----

- Koche dir am besten etwas mit frischen Zutaten
- Richte dein selbst gekochtes Essen schön auf einem Teller oder einer Platte an. Appetitlich angerichtet wird es dir gleich viel mehr Freude bereiten, denn du weißt ja: „das Auge isst mit“.

## ----- PLANE DEN NÄCHSTEN TAG VORAUS -----

- Strukturiere grob durch - Was steht morgen alles an? Welche Termine? usw.
- Richte deine Klamotten schon einmal für morgen her
- Mache evtl. schon einmal dein Frühstück z.B. Overnight Oats

## ----- DEINE EIGENEN TIPPS -----

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## ----- BY THE WAY -----

- ✓ Keiner dieser Tipps ist ein **MUST!!!**
- ✓ Suche dir die Tipps aus, die **DIR** gefallen und passe diese auf **DICH** an.
- ✓ Versuche **SCHRITT FÜR SCHRITT** mehr Tipps in deine Abendroutine einzubauen.
- ✓ Die **1ER REGEL** wird dir helfen deine Ziele zu verwirklichen. Dabei stellst du **DIR** die Frage:  
Was passiert in einer Minute, in einer Stunde, in einer Woche und in einem Monat, wenn ich meine Pläne wieder nicht durchziehe?  
Dies spornt **DICH** an, die Tipps wirklich konsequent umzusetzen.
- ✓ Falls du noch Fragen hast, kannst du mir diese gern in die **Kommentare** schreiben oder mir einfach eine **Nachricht auf Instagram** schicken.

**XOXO deine Tanja ♥**

LAKTOSEFREI

VEGETARISCH

GLUTENFREI



# OFENKÜRBIS



# OFENKÜRBIS



## ZUTATEN

1 Butternutkürbis  
1 Süßkartoffel  
1 Handvoll Pinienkerne  
1 Bund Rucola  
10 Cocktailtomaten

## ZUM ANRICHTEN

1 Päckchen Fetakäse  
1 Prise Pfeffer  
1 Essl. Sesam  
(etwas Olivenöl)

## ----- ZUBEREITUNG -----

1. Butternutkürbis schälen, entkernen und in ca. gleich große Würfel / Spalten schneiden (stich das faserige einfach mit einem Suppenlöffel aus)
2. Süßkartoffel in ca. 1,5 - 2 cm dicke Scheiben schneiden
3. Kürbis und Süßkartoffel mit 1 Essl. Olivenöl, 1 Prise Salz und einer Currygewürzmischung (süßes und scharfes Curry gemischt) in eine große Schüssel geben und vermischen
4. Alles auf ein Backblech geben und für 20 min bei 180 Grad Umluft backen lassen
5. Inzwischen die Pinienkerne bei mittlerer bis hoher Stufe in einer Pfanne anbraten, bis sie ihren köstlichen Duft verströmen.
6. Rucola waschen, Stiele entfernen und in grobe Stückchen reißen
7. Cocktailtomaten waschen, Stielansatz wegschneiden und den Rest vierteln

8. Den Kürbis und die Süßkartoffel aus dem Backofen herausholen und in eine Schüssel geben. Darin den zerrupften Rucola, die Pinienkerne und die Cocktailtomaten vorsichtig unterheben.
9. Zuletzt nur noch zwei Portionen appetitlich auf schönem Geschirr herrichten.  
Als Finish dann noch den Fetakäse mit den Fingern darüber zerbröseln, ein bisschen Olivenöl darüber träufeln und Enjoy ♥

----- **TIPPS** -----

**Kürbis:**

Alternativ kannst du auch einen Hokaido - Kürbis verwenden, dieser muss als einziger nicht geschält werden.

**Tomaten:**

Ihr könnt auch bunte Cocktailtomaten verwenden, diese zaubern gleich noch ein bisschen mehr Farbe auf dein Teller.

**Deko:**

Streu bunten Pfeffer (3erlei: schwarz, weiß, rot) auf den weißen Tellerrand und schwarzen Sesam über das Gericht. Das sieht optisch nämlich auch sehr hübsch aus. ♥