

TIPPS FÜR EINE GESUNDE MORGENROUTINE

----- WAS BEDEUTET MORGENROUTINE -----

- ✓ Eine **GUTE** Morgenroutine sollte dir am ♥ liegen, da sie eine der wichtigsten Sachen am Tag ist. Sie lässt dich nämlich frisch, ausgeruht und voller positiver Energie in deinen Tag starten.

----- NIMM DIR KURZ ZEIT FÜR DICH -----

- Meditiere oder entspann dich für ca. 10 - 20 Minuten (Hol dir dafür eine App z.B. einen Meditationswecker I-QI Clock, damit du wirklich entspannt die Augen schließen kannst und er dich sanft im Rhythmus nach deiner eingestellten Zeit zurückholt.)
- Stelle deinen Wecker 5 Minuten früher, vielleicht fühlst du dich dadurch auch positiver und energiegeladener.

----- TUE DEINEM KÖRPER ETWAS GUTES -----

- Führe eine Trockenmassage mit einem Luffa Handschuh etwa 1 - 2 mal die Woche durch. (Durch den Peeling-Effekt wird dein Hautbild verfeinert, erscheint rosig/straff und leichte Cellulite verschwindet.)
- Probiere mal Ölziehen z.B. mit Kokosöl aus. Das Öl musst du für ca. 10 - 15 Minuten fest im Mundraum hin und her bewegen, ziehe es vor allem durch die Zahnzwischenräume. (sehr gut für das Zahnfleisch und macht weißere Zähne)
- Trinke ein Glas Wasser, vielleicht aromatisiert mit einer Scheibe Zitrone und ein paar Minz-Blättchen. (oder trinke einen Tee)

----- **VERSUCHE IMMER ZU FRÜHSTÜCKEN** -----

- Wenn du etwas länger Zeit hast, bereite dir ein Porridge zu.
Du kannst aber auch deine Overnight Oats genießen, die du dir am Vorabend zubereitet hast. Streu dir einfach noch ein paar deiner Lieblingstoppings darüber und los geht's!
- Falls es aber schnell gehen muss, kannst du auch einfach einen Proteinshake trinken.
- Versorg dich unbedingt mit hochwertigen Supplements, um noch kraftvoller in den Tag zu starten.

----- **MACH EIN BISSCHEN FRÜHSPORT** -----

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

----- **VERMEIDE MORGENSTRESS** -----

- Hol dir ein Wake-Up-Light, das den Sonnenaufgang simuliert. (somit wachst du im Winter viel frischer und ausgeruhter auf)
- Bleib erst einmal ein paar Minuten weg vom Handy, TV und dem Computer.
Höre vielleicht zuerst mal lieber ruhige und beruhigende Musik.

----- 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 Morgenroutine einzubauen.
- ✓ Falls du noch Fragen hast, kannst du mir gerne diese in die **Kommentare** schreiben oder mir einfach eine **Nachricht auf Instagram** schicken.

XOXO deine Tanja ♥

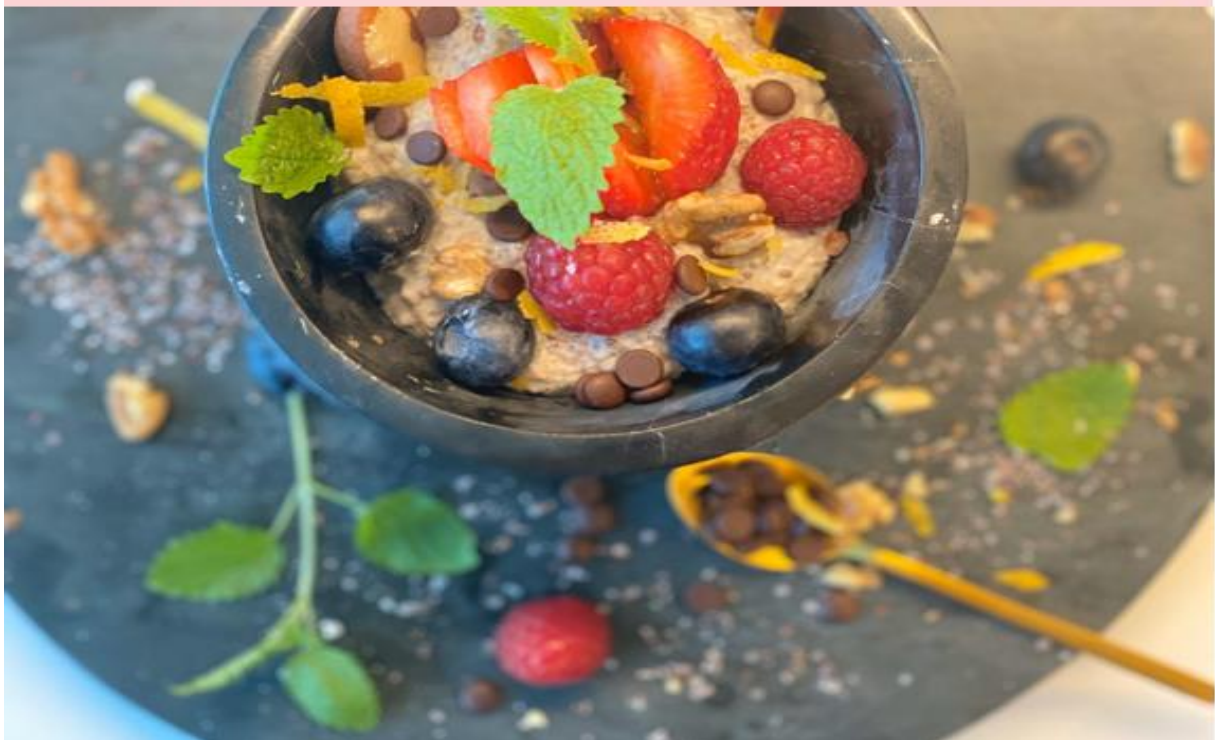
LAKTOSEFREI

VEGAN

GLUTENFREI



OVERNIGHT OATS



OVERNIGHT OATS



ZUTATEN

40 g blütenzarte Haferflocken
100 ml Soja- oder Nussmilch
1 Essl. Leinsamen
40 g Naturjoghurt
(alternativ 🌱 Joghurt)
1 TL Honig oder Kokosblütenzucker
(für die Süße)

TOPPING

Obst (z.B. Blaubeeren, Himbeeren...)
knuspriges Müsli
Amaranth Pops
Kokosraspeln
Nüsse

----- ZUBEREITUNG -----

- 1.** Alles zusammen in ein verschließbares Glas geben → noch nicht umrühren!!!
- 2.** Das verschlossene Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen
- 3.** Am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank herausholen und alles gut umrühren
- 4.** Zuletzt nur noch **DEIN** persönliches Lieblingstopping dazugeben und Enjoy ♥

----- TIPP -----

MEIN persönlicher Favorit als Topping:
Eine aufgeschnittene Banane mit einem großen Teelöffel knuspriger Erdnussbutter und am Ende noch gekrönt mit ein paar Kakao-Nibs. ♥