



Energie-Typ – Morgenroutine-Ideen

- Glas Wasser trinken
- Krafttraining / Workout / Joggen
- Mini-Workout (7-Minuten, 3-Minuten-Stretch)
- Yoga (z. B. Morning Flow, Yin Yoga)
- Stretching / Dehnübungen
- Mobility Training
- Kalte Dusche / Wechseldusche
- Gesundes Frühstück (z. B. Porridge, Smoothie, Proteinreich)
- Proteinreiches Frühstück
- Sportkleidung am Vorabend bereitlegen
- Supplements einnehmen (z. B. Omega-3, Q10, Magnesium)
- Lieblingsmusik hören
- Espresso oder Tee bewusst genießen
- Wecker 10–15 Minuten früher stellen
- Ziel oder Intention für den Tag notieren
- Erste Aufgabe des Tages fokussiert angehen (Deep Work)

