



Longevity-Typ – Morgenroutine-Ideen

- Glas Wasser mit Zitrone und Salz
- Tageslicht tanken / Lichtwecker
- Zähneputzen mit Tageslichtlampe
- Sportkleidung am Vorabend bereitlegen
- Yoga / Mobility / Qigong / Dehnen
- Kalte Dusche / Wechseldusche
- Meditation (zur Stressregulation, 20–30 Min.)
- Journaling / Zielsetzung (Fokus auf langfristige Gesundheit)
- Intervallfasten
- Grüner Smoothie oder antientzündliches Frühstück
- Supplements einnehmen (z. B. Omega-3, Q10, Magnesium)
- Visualisierung langfristiger Ziele
- Zeit in Stille verbringen
- Keine Mails / Social Media in der ersten Stunde

