

## Bewegung

Haben Sie die zwei Einheiten zum ganzheitlichen Training diese Woche durchgeführt? Falls nein, möchten wir Sie motivieren, mit dem Training zu beginnen. Es ist nie zu spät, um einzusteigen. Jede Bewegung zählt! Beginnen Sie in kleinen Schritten. Machen Sie beispielsweise nur das Aufwärmen. Wie fühlt es sich an? Geht es einfacher mit Musik? Versuchen Sie es!

Falls Sie bereits begonnen haben, haben wir folgende Fragen an Sie: Wie haben Sie sich nach dem Training gefühlt? Manche Menschen fühlen sich direkt nach dem Training erschöpft und brauchen mehrere Minuten oder Stunden, bis sie etwas Angenehmes spüren. Andere Menschen haben schon während dem Training angenehme Gefühle, obwohl es anstrengend ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Gehen Sie bewusst an und durchs Training. Nehmen Sie dabei Ihren Gemütszustand bewusst wahr. Als kleiner Tipp: Ihr Lieblingslied während dem Training zu hören, kann Sie zusätzlich motivieren.

## Essen & Trinken

Haben Sie die Aufgabe zu Ihrem Ernährungstyp gemacht? Es unterstützt Ihr Wohlbefinden, wenn Sie sich mit Ihrer Einstellung zur Ernährung auseinandersetzen. Falls Sie es noch nicht gemacht haben und eine Anleitung dazu wünschen, finden Sie diese in der ersten Einheit Essen & Trinken.

## Schlaf

Diese Woche haben Sie etwas über gesunden Schlaf und das Schlafprotokoll erfahren. Füllen Sie das Schlafprotokoll aus – es hilft Ihnen weiter! Nachfolgend haben wir zudem die wichtigsten Aspekte für einen gesunden Schlaf für Sie zusammengefasst:

- **Regelmässigkeit:** Sie sollten immer etwa zur selben Zeit ins Bett und zur selben Zeit aufstehen. Dabei ist ein Zeitfenster von plus/minus einer halben Stunde empfehlenswert.
- **Bettgezeit:** Die optimale Bettgezeit ist individuell. Sie sollten dann ins Bett gehen, wenn Ihr Körper Ihnen entsprechende Zeichen gibt wie beispielsweise Gähnen oder brennende Augen.
- **Schlafdauer:** Die benötigte Schlafdauer ist ebenfalls sehr individuell. Fühlen Sie sich morgens circa eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen.
- **Aufwachen:** Aufwachen in der Nacht ist ganz normal. Sind Sie aber grübelnd im Bett, sollten Sie besser aufstehen, in einen anderen Raum und dort einer ruhigen Tätigkeit nachgehen oder Ihre Gedanken niederschreiben. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie zurück ins Bett.
- **Mittagsschlaf:** Die Mittagsmüdigkeit ist normal. Falls Sie einen Mittagsschlaf machen, sollte dieser nicht länger als 15 Minuten dauern.

