

# Grober Tagesplan

## Morgens:

- Aufstehen (feste Zeit)
- Spaziergang
- kalte Dusche  
(min 1 Minute ganz kalt)
- Frühstück

## Vormittag/Mittag:

jeweils mindestens eine halbe Stunde:

- Skill lernen (Englisch, Französisch...)
- Sportprogramm machen

## Nachmittag

- Mahlzeit

- etwas über dich schreiben

## Feierabend

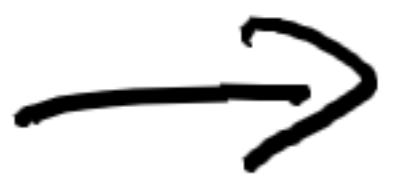
# Gesundheit

## Essen

- kein Zucker (mit Glycin süßen)
- wenig Kohlenhydrate
- viel Fett (möglichst tierisch)
- ausreichend Protein
- keine Pflanzenöle außer Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl
- selber kochen
- am besten nach festen Zeiten und wenn hungrig

Rauchen: minimieren o. ganz aufhören

Supplemente: D3, K2 morgens  
Magnesium Abends o. bei Stress



# Gesundheit

## Sport:

- ganzen Körper trainieren
- 1 Tag Pause für beanspruchte Muskelgruppe
- immer versuchen zu steigern (Gewicht oder Wiederholungen)
- außerdem jeden Tag mindestens 10.000 Schritte gehen

## Schlaf:

- 8 Stunden jede Nacht
- feste Zeiten
- (optimal: 22 Uhr bis 6 Uhr)
- keine hellen Screens vorm Schlafen!

## soziale Kontakte:

- jede Woche nach Köln kommen
- positiven Kontakt mit Menschen aufbauen
- mit Familie besser verstehen

## Organisation

- Finanzübersicht erstellen (Ausgaben / Einkommen)
- langfristige und kurzfristige Ziele definieren
- wichtiges immer aufschreiben