



Der 3-Tage-Reset

für mehr Energie & weniger Stress

Drei Tage, drei kleine Veränderungen – eine für deine Ernährung, eine für Bewegung, eine für Entspannung. Nichts davon braucht viel Zeit oder Vorwissen. Aber alle drei zusammen geben deinem Körper genau das, was er oft am meisten vermisst: Ruhe, Nährstoffe und Bewegung im richtigen Maß.

Tag 1 – Fokus: Ernährung

Starte deinen Tag mit einem eiweißreichen Frühstück (z. B. Joghurt mit Nüssen, Eier, oder ein Porridge mit Proteinpulver) statt nur Brot oder Müsli mit viel Zucker.

Warum das wirkt: Eiweiß am Morgen stabilisiert deinen Blutzucker über den ganzen Vormittag – das verhindert den typischen Energieabfall und Heißhunger gegen 11 Uhr.

Tag 2 – Fokus: Bewegung

Geh nach dem Mittagessen 10 Minuten spazieren – draußen, ohne Handy, in normalem Tempo.

Warum das wirkt: Bewegung nach dem Essen hilft deinem Körper, den Blutzucker schneller zu regulieren, und ein kurzer Spaziergang im Tageslicht wirkt zusätzlich stimmungsaufhellend.

Tag 3 – Fokus: Entspannung

Nimm dir 5 Minuten für eine bewusste Atemübung: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen. Wiederhole das für 5 Minuten.

Warum das wirkt: Verlängertes Ausatmen aktiviert deinen Parasympathikus – das ist der Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Erholung zuständig ist.

Das ist erst der Anfang. Wenn du spürst, dass dein Körper mehr braucht als drei Tage – lass uns gemeinsam schauen, was für dich wirklich passt.

Alles Liebe,

Elke
