

# 6 TIPPS, WIE SIE SPORT IN *Ihre Morgenroutine integrieren können*

Sport am Morgen bringt viele Vorteile. Und trotzdem ist es schwer, sich daran zu halten. Die gute Nachricht: Wie bei allen Dingen im Leben, gewöhnt man sich auch an den Morgensport und das früh(ere) Aufstehen. Und irgendwann wird die neue Routine zur Normalität.

## **ZWEI WECKER = MINIMUM**

Der erste Weckruf ist zum Aufwachen, der zweite zum Aufstehen da. Funktioniert das bei Ihnen nicht so einfach, dann legen Sie Handy oder Wecker einfach an eine Stelle, die so weit wie möglich vom Bett entfernt ist. So müssen Sie aktiv aufstehen, um den Wecker abzustellen.

## **VORBEREITUNG IST ALLES**

Am besten man trifft morgens keine Entscheidungen, sondern das Abend-Ich hat schon alles erledigt. Die Yogamatte liegt bereit, der Laptop aufgeladen daneben. Auch Trainingskleidung ist ein Muss – für's Mindset.

## **GEHEIMWAFFE PFEFFERMINZE**

Pfefferminzöl regt Geist und Körper an und hilft beim Aufwachen. Einfach ein bisschen ätherisches Öl auf die Schläfen tropfen und schon kann es losgehen.

## **TRAININGSSSESSION & PLAYLIST READY**

Speichern Sie Ihre Trainingsvideo(s) am besten gleich unter „Favoriten“ ab, damit Sie sie schnell griffbereit haben. Auch eine motivierende Playlist ist von Vorteil.

## **FEHLER SIND OKAY!**

Der Mensch braucht 21 Tage, um sich an eine neue Gewohnheit zu gewöhnen. Sie müssen also kein Überflieger sein und schon nach einer Woche höchstmotiviert aus dem Bett springen. Wichtiger ist, dass Sie es immer wieder neu versuchen!

