

WOCHENZIEL-PROTOKOLL

Dein **ZIEL**: Setze zu jedem Modul einen Haken für den Tag!
REFLEKTIERE, welche Reset-Strategien Du erfüllt hast und **PLANE**, wie Du den nächsten Tag angehst!



Deine RESET-Strategien zum Modul Schlaf:

1. Helligkeit am Morgen
2. Schlafumgebung checken
3. Dunkelheit am Abend
4. Entspannungs-Tools



Deine RESET-Strategien zum Modul Bewegung:

1. Sitting breaks
2. nüchtern bewegen
3. Muskeln brennen lassen
4. Bewegungs-Baukasten



Deine RESET-Strategien zum Modul artgerechte Ernährung:

1. Proteine 1-1,5 g/kg
2. Mahlzeitenfrequenz reduzieren
3. Bunt & variantenreich essen
4. Mahlzeiten-Baukasten



Deine RESET-Strategien zum Modul mentale Flexibilität:

1. HRV Training
2. Browsertabs schließen
3. achtsam sein
4. Journaling



Deine RESET-Strategien zum Modul Breathwork:

1. Physiologischer Seufzer
2. Kontaktatmung
3. Wim Hof Atmung
4. 4 - 7 - 8 Atmung



Deine RESET-Strategien zum Modul Kältereize:

1. Kalte Dusche
2. Kälteevent