

GRATIS · TEIL 1

5 Angewohnheiten, die deinem Gehirn schaden

Das Gehirn braucht Pflege, und viele Alltagsgewohnheiten arbeiten gegen es, ohne dass wir es merken.

Dieses Heft zeigt dir fünf dieser Gewohnheiten und kleine Wege, sie zu verändern.

Zu wenig Schlaf

Im Schlaf sortiert und regeneriert sich das Gehirn. Wer dauerhaft zu wenig schläft, merkt das schnell an Konzentration und Gedächtnis.

Übung: Schreib auf, wann du heute ins Bett gehst. Lege eine feste Schlafenszeit fest und halte sie diese Woche ein.

Zu viel Zucker

Eine zuckerreiche Ernährung begünstigt Entzündungen im Körper.
Ein Frühstück mit Eiweiß und Ballaststoffen hält die Energie stabiler.

Übung: Ersetze diese Woche einen zuckerreichen Snack durch etwas mit Nüssen, Joghurt oder Obst.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/gewohnheiten-die-dem-gehirn-schaden