



MORGENROUTINE OHNE GEDÖNS FÜR (BERUFSTÄTIGE) MÜTTER

PUNKT 1 - AUSRICHTUNG

Morgenausrichtung in Form einer kurzen Visualisierung oder Manifestation. Wie sieht mein perfekter Tag heute aus! Vorzugweise noch im Bett oder alleine im Bad.

PUNKT 2 - ÖL ZIEHEN UND ZUNGE SCHARBEN

Einen Löffel Öl, ich nehme Kokosöl, in den Mund nehmen und 5-10 Minuten durch die Zähne ziehen und kräftig hin und herbewegen. Anschließend ausspucken und mit einem Zungenscharber die Zunge reinigen.

PUNKT 3- WARME ZITRONE

Eine halbe Zitrone in warmes Wasser pressen & genießen.

PUNKT 4 - TANZEN UND/ODER SPORT

Schalte einen richtigen gute Laune Song ein und tanze alleine oder mit Deiner Familie 5 Minuten so richtig drauf los. Das bringt den Kreislauf und die Laune ins Schwung. Wenn Du Zeit hast, schieb dannach gleich noch ein kleines Workaut ein.

PUNKT 5 - GREEN COFFEE

Für die extra Portion Energie und Gesundheit genieße ich jeden morgen nach meiner warmen Zitrone einen Green Coffee. Die grüne Kaffee Bohne enthält zwar weniger Koffein als die geröstete Bohne, das enthaltene Cholin erhöht jedoch die Konzentrationsfähigkeit. Für mich der Energiebooster Nummer 1.

KONTAKT:

NADINE@REISEZEIT-BREUER.DE

ZUNGENSCHABER

<https://amzn.to/3oTUdeZ>

SPRINGLANE MILCHSCHÄUMER

<https://amzn.to/3p018mC>

HAJOONA GREEN COFFEE

<http://onlinesponsoring.hajoona.com/6CCF2B14-CB43-4000/tp>



*bei allen Links handelt es sich um Partnerlinks