

**DIE BASIS FÜR DEINE ZIELE IM**  
**LEISTUNGSSPORT**  
SCHLAF – ERNÄHRUNG – FITNESS



**MP**  
#MOREPOTENTIAL

# SCHLAF...

## Regeln für gesunden Schlaf!

- ✓ Gehe um 21:30 Uhr ins Bett
- ✓ Reduziere künstliche Lichtquellen (Lampen, Bildschirme, Handy) schon eine Stunde bevor du ins Bett gehst
- ✓ Vermeide koffeinhaltige Lebensmittel
- ✓ Keine Workouts nach dem Abendessen



## Gutes Schlafklima schaffen...

- ✓ Raum gut lüften vor dem Schlafen
- ✓ Eine ideale Schlaftemperatur liegt bei 16-18 °C
- ✓ Ausreichend abgedunkelter Raum
- ✓ Kein große Mengen Essen vor dem Schlaf

# ERNÄHRUNG...

„ There is no such things as **Junk Food**. There is **Junk**. And there is **Food!**“

Obst und Gemüse, wirst du nie auf einer Ernährungstabelle finden.  
Jeden Tag drei Fäuste Gemüse oder Obst essen.  
Eine gesunde Ernährung ist einer der Gründe, warum du weniger krank wirst.





Alles was  
**weniger als zwei Beine**  
hat, ist gesund!



**Fett- und  
Zuckerreich**  
Sehr sparsam!

**Öle und Fette**  
Qualität vor Menge!

**Milch und Milchprodukte**  
Jeden Tag!

**Getreide und Kartoffeln**  
5 Portionen die sich lohnen!

**Obst und Gemüse**  
5x täglich!

**Viel trinken,**  
Über den Tag verteilt!



# Wheel of life...

Fakt ist: Jede Zelle in deinem Körper  
erneuert sich alle 18 Monate.



Es gibt kein Molekül in Deinem Körper,  
dass du nicht irgendwann mal gegessen hast.

**Du bist, was du isst!**

# Trink dich fit

## *Symptome bei Flüssigkeitsmangel im Alltag:*

- Müdigkeit
- Konzentrationsmangel
- Kopfschmerzen
- Allg. Unwohlsein

## *Tipps für den Alltag:*

- Trinke 1,5 bis 2 Liter pro Tag
- An Trainingstagen 3 bis 4 Liter
- Wasser
- Früchtetee
- Kräutertee
- Fruchtsaftschorle (selber mischen)



# FITNESS...

Schwitze einmal am Tag zwischen 15-20 Minuten





**MP**  
#MOREPOTENTIAL

Gönne  
Deinem  
Körper  
Auch  
Erholung!

[www.morepotential.de](http://www.morepotential.de)

**DEINE BASIS IM**  
**LEISTUNGSSPORT**

**MP**  
**#MOREPOTENTIAL**