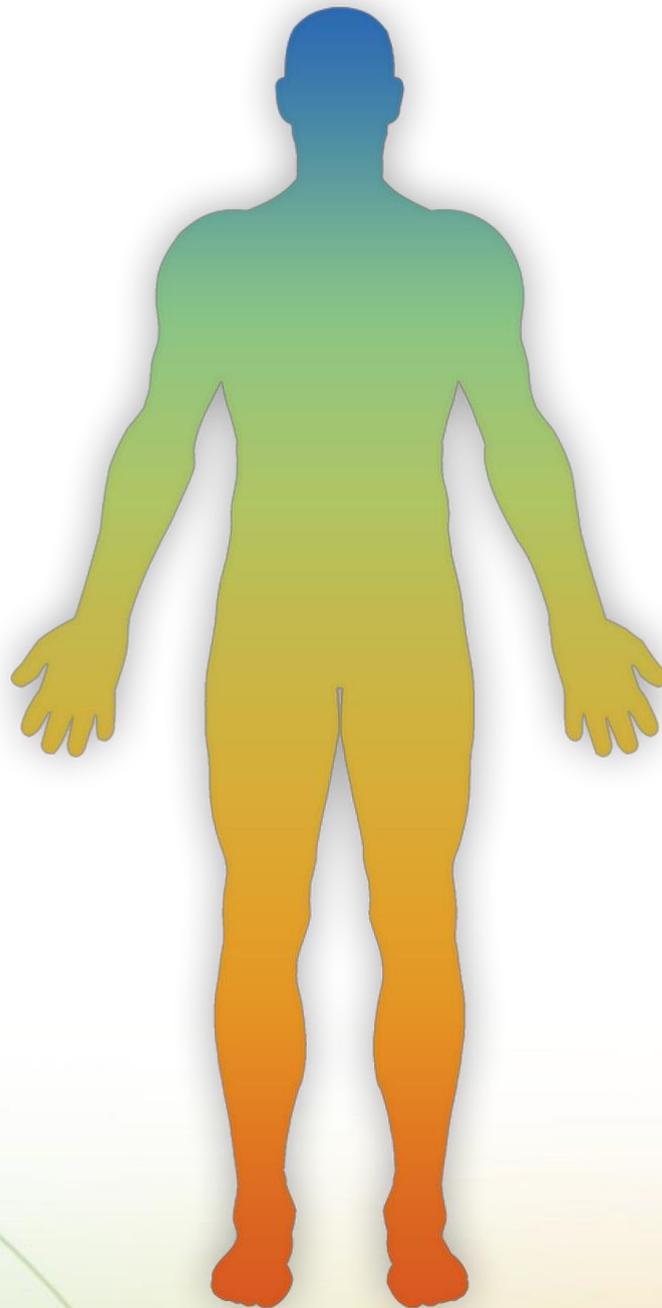




CHROMA GUIDE 2022

POWERED BY  neowake



Vorwort

Herzlich Willkommen im offiziellen Chroma Guide. Dein exklusives Geschenk, da du an der Chroma Präsentation teilgenommen hast. Ein kleines "Danke schön" an dich!

In diesem Guide möchten wir dir ein paar schnelle Tipps mit auf den Weg geben und dir helfen aus der Theorie in die Praxis überzugehen. Dafür haben wir nochmal einige wichtige Themen für dich zusammengefasst und du bekommst du exklusiv Einblick, wie wir die 5-in-1 Lasertherapie mit der Chroma Watch im Alltag nutzen.

Aber hier soll es nicht nur um die Chroma Watch gehen, weshalb wir einige Tipps & Tricks vorbereitet haben, die sofort einen positiven Effekt haben und auch funktionieren, wenn du noch kein neowake Light Kunde bist.

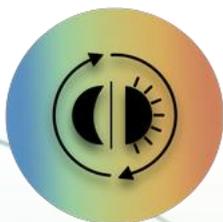
Viel
Erfolg!



10 Tipps gegen Müdigkeit



Top 5 - Lichttherapien



Die beste Morgenroutine



10 Tipps gegen Müdigkeit

Leidest du auch häufiger an Müdigkeit und fühlst dich energie- und antriebslos?

Mit diesen 10 Tipps kannst du deine leeren Energiespeicher wieder auffüllen oder deine Energiereserven schnell abrufen. Es lohnt sich auch einige der Tipps zu kombinieren, um eine noch bessere Wirkung zu erzielen. Welche Kombination von Tipps besonders wirksam ist, erfährst du später noch.

Tipp 1: Wasser trinken

Oft vergessen wir im Alltag genügend Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Achte darauf regelmäßig etwas zu trinken. Wasser ist lebensnotwendig. Mehr als 50 Prozent des menschlichen Organismus bestehen aus Wasser & sämtliche chemischen Prozesse im Körper benötigen Wasser. Ein guter Flüssigkeitshaushalt ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern beugt auch Müdigkeit vor.

Tipp 2: Verbessere dein Schlafverhalten

Schlaf ist der wichtigste Erholungsprozess für den Körper & Geist. Im Schlaf werden die körperlichen und auch geistigen Akkus aufgeladen. Bist du tagsüber häufig müde & energielos, dann könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass dein Schlaf nicht erholsam ist oder du zu wenig schläfst. Erwachsene Personen sollten täglich ca. 7-8 Stunden schlafen. Ein tiefer & erholsamer Schlaf ist die Grundlage für einen Tag voller Energie.

Tipp 3: Power-Napping

Wenn du bereits genug schläfst und dein Schlaf auch qualitativ gut ist, dann kannst du deinem Körper auch tagsüber noch eine Extraportion Schlaf gönnen. Aber Achtung! Du solltest tagsüber wirklich nur ein kurzes Nickerchen von 10-20 Minuten machen, um die Akkus nochmal kurz aufzuladen. Maximal sollte dieser kleine Mittagsschlaf 30 Minuten andauern. Schläfst du zu lange, dann fällt der Körper in die Tiefschlafphase und wenn du wieder aufwachst, bist du mit hoher Wahrscheinlichkeit noch müder als vorher.

10 Tipps gegen Müdigkeit



Tipp 4: Sport

Sport machen, wenn man sowieso schon müde ist? Ja, denn eine kurze sportliche Aktivität erhöht die Herzfrequenz, aktiviert den Körper und setzt Energiereserven frei. Du solltest dich aber nicht komplett auspowern, das hätte dann den gegenteiligen Effekt und du bist im Anschluss noch müder. Eine kurze 10-minütige Aktivierung durch Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze oder auch eine kleine Runde Laufen sind optimal und bringen dich in Schwung.

5. Stretching

Dieser Tipp lässt sich sehr gut mit Tipp 4 kombinieren. Insbesondere wenn du in deinem Alltag sehr viel sitzt, dann solltest du diesen Tipp ausprobieren. Nimm dir 5-10 Minuten und strecke dich einmal ordentlich durch. Durch das Dehnen von Handgelenken, Armen & Beinen wird die Blutzirkulation im Körper angeregt, wodurch auch die Müdigkeit abnimmt.

6. Kaltes Wasser

Hast du schon mal kalt geduscht? Danach ist man wach oder? Kaltes Wasser wirkt sehr aktivierend auf den Körper. Dafür musst du auch nicht direkt unter die Dusche springen, sondern es reicht bereits die Handgelenke unter eiskaltes Wasser zu halten oder sich das Gesicht zu waschen. Die kalte Erfrischung regt den Kreislauf an und setzt deine Energiereserven frei.

7. Musik hören

Kennst du das Gefühl, wenn dein Lieblingssong im Radio läuft? Sofort steigt die Laune...

Musik ist ein super Muntermacher! Im Internet findet man sogar spezielle Playlists mit Liedern, die dir einen Energiekick geben und deine Motivation steigern.



10 Tipps gegen Müdigkeit

Tipp 8: Brainwave Entrainment

Eine noch bessere Alternative zur Musik, stellt auch das Brainwave Entrainment mit unseren neowake Sessions dar. Unsere neuro-akustischen Sound-Technologien stimulieren dein Gehirn und helfen dir erhöhte mentale, körperliche und emotionale Zustände zu erreichen.

In der neowake Mitgliedschaft haben wir sogar eine Kategorie “Energie” mit über 40 Sessions, die deine Energie sofort steigern werden.



>> [Teste die neowake Mitgliedschaft mit allen Sessions jetzt für 7-Tage kostenlos!](#)
[\(Hier klicken!\)](#)

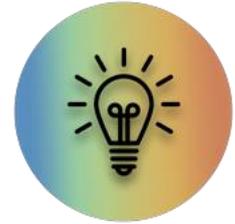
Tipp 9: Kaugummi kauen

Wenn du kurzfristig deine Müdigkeit überwinden möchtest und einen schnellen Energiestoß benötigst, dann versuche es mal mit einem Kaugummi. Kaugummi kauen erhöht den Herzschlag und regt die Durchblutung im Gehirn an. Sehr gut eignen sich Pfefferminzkaugummis, da diese zusätzlich noch eine wohltuende Frische verleihen.

Tipp 10: Licht

Licht ist eine sehr gute Möglichkeit, um deinen Körper zurück in die Energie zu bringen. Licht ist der wichtigste Taktgeber für die innere Uhr und wirkt aktivierend auf den Körper. Dafür kann es bereits reichen ein paar Minuten an die frische Luft zu gehen und Sonne zu tanken.

Besonders effektiv, besonders gegen anhaltende Energielosigkeit & Müdigkeit, sind unsere Top 5 Lichttherapie Methoden, welche wir dir jetzt auf den folgenden Seiten vorstellen.



Top 5 - Lichttherapien

Lichttherapie ist eine von der wissenschaftlichen Medizin anerkannte Methode zur Behandlung verschiedener Krankheiten. Das wohl bekannteste Beispiel sind Depressionen bzw. depressive Verstimmungen, die einem saisonalen Muster folgen, wie die Winterdepression.

So beobachten viele Mediziner vermehrt, dass nach der Umstellung auf die Winterzeit mehr Patienten mit einer plötzlichen Beeinträchtigung der Stimmung den Arzt aufsuchen. Der Grund liegt darin, dass die Tage nach der Zeitumstellung "kürzer" sind, weil die Sonne plötzlich eine Stunde früher untergeht.

Das führt dazu, dass wir Menschen noch weniger natürliches Sonnenlicht bekommen. Der sowieso schon starke Lichtmangel, wird durch die Winterzeit nochmals verstärkt.

Lichtmangel ist jedoch längst ein großes Problem, welches nahezu alle Menschen in der modernen Welt betrifft, obwohl wir durch Elektrizität und die Erfindung der Glühbirne jederzeit auf "Licht" zugreifen können.

Licht ist jedoch nicht gleich Licht... Wir müssen hier unterscheiden zwischen "natürlichem Licht", wie das Sonnenlicht, und "künstlichem Licht", wie z.B. moderne LED Lampen.

Tatsächlich ist es so, dass wir von dem natürlichen Licht immer weniger bekommen. Wir verbringen viel weniger Zeit an der frische Luft als noch vor 100 Jahren. Und wenn wir rausgehen, dann sitzen wir in Autos, unser Körper ist zu 90% mit Kleidung bedeckt und wir nutzen sogar Sonnenbrillen oder Mützen, um uns vor dem natürlichen Licht zu schützen.

Künstliches Licht konsumieren wir hingegen immer mehr. Man spricht hier auch von Lichtverschmutzung. Obwohl die Sonne bereits untergegangen ist, leben wir weiter in der Helligkeit. Wir machen quasi die Nacht zum Tag. Bestimmt ist es auch in deinen eigenen 4 Wänden Abends noch lange hell, obwohl die Natur bereits auf Dunkelheit umgestellt hat, oder?

„Künstliche Fehlbeleuchtung ist ähnlich wie Fehlernährung. Sie spielt eine größere Rolle als Vererbung, Umwelt & Ernährung.“

-
Dr. Jacob Liberman



Top 5 - Lichttherapien

Bevor wir die Top 5 Lichttherapie Methoden vorstellen, möchten wir darauf hinweisen, dass die besten Ergebnisse erzielt werden, wenn Lichttherapie mit der Veränderung von schlechten Gewohnheiten kombiniert wird. Insbesondere der Umgang mit künstlichen Lichtquellen am Abend hat weitreichende negative Auswirkungen auf viele biologische Prozesse, wie z.B. den Schlaf oder den Hormonhaushalt.

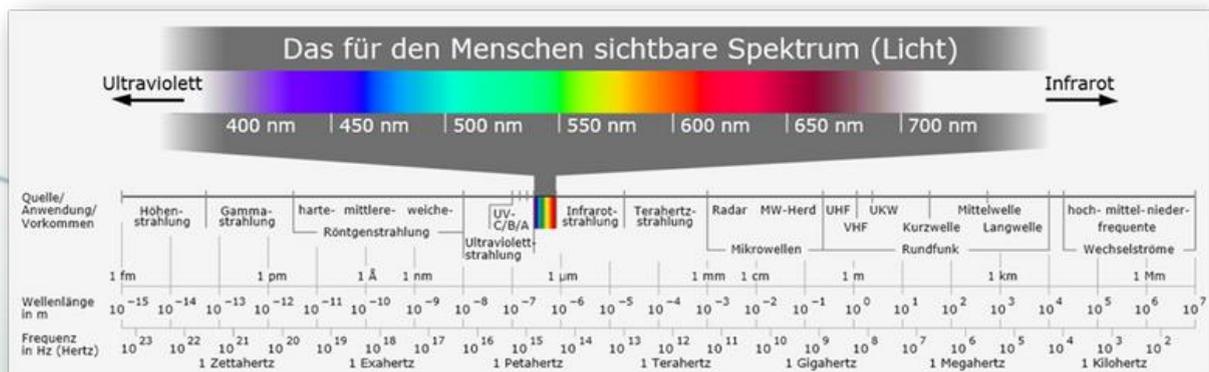
Das Ziel der Lichttherapie ist es also uns mehr von dem guten & natürlichen Licht zu geben, so wie es von der Natur vorgesehen wurde. Wissenschaftlicher gehen sogar davon aus, dass es ohne Licht kein Leben gibt. Licht ist also essentiell für alle lebendigen Organismen.

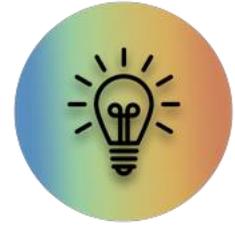
„Tatsache ist, dass sämtliche Lebewesen von Licht leben... Licht treibt die verschiedenen Funktionen an, die wir benötigen, um überhaupt leben zu können.“

-

Prof. Dr. Fritz Albert Popp

Natürliches Licht besteht aus verschiedenen Wellenlängen bzw. Spektralfarben, die eine gewisse Kohärenz aufweisen. Das für den Menschen sichtbare Spektrum nennen wir "Licht".





Top 5 - Lichttherapien

Licht ist nichts anderes als Energie. Bei der Lichttherapie wird diese Energie vielfältig genutzt, indem die körpereigenen, regenerativen und stabilisierenden Prozesse beschleunigt und angeregt werden. Jede Spektralfarbe bzw. Wellenlänge hat eine einzigartige Wirkung und erzeugt eine Wechselwirkung im Organismus.

In der folgenden Darstellung bekommst du einen Überblick:

<p>Blau (Wellenlänge: 450nm):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbessert die Durchblutung (Steigerung der NO-Produktion) • Wirkt verjüngend (Aktivierung der Telomerase) • Wirkt anti-inflammatorisch (Reduktion pro-inflammatorischer Zytokine) • Senkung des Blutdrucks • Biogenese von Mitochondrien • Stimuliert den ersten Komplex der Atmungskette (NADH Dehydrogenase) 	<p>Gelb (Wellenlänge: 589nm):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirkt detoxifizierend (Verbesserung anti-oxidativer enzymatischer Systeme) • Wirkt antidepressiv (Erhöhung des Serotoninspiegels) • Regt Stoffwechsel- und Sauerstoffversorgung an • Wirkt anti-bakteriell
<p>Grün (Wellenlänge: 532nm):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fördert die Sauerstoffverfügbarkeit • Erhöht Produktion von ATP in Mitochondrien • Reduziert Milchsäure • Repariert beschädigte Signalwege 	<p>Rot (Wellenlänge: 650nm) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fördert das Zellwachstum • Verbessert die Durchblutung • Regt das Immunsystem an (Stimulation der Leukozytengruppen) • Wirkt antioxidativ (Senkung der Konzentration der Lipidperoxidase-Produkte)

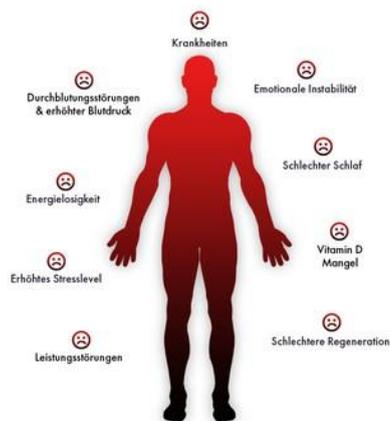
Für einen gesunden Körper sind ausnahmslos alle Wellenlängen des natürlichen Lichts wichtig. Wir benötigen das komplette Spektrum des Sonnenlichts und diese ständige Energiezufuhr, um unseren Körper in der natürlichen Regulation zu halten, sonst bricht unser biologisches System in sich zusammen.



Top 5 - Lichttherapien

Möchten wir Lichttherapie als effektive Methode in der Gesundheitsförderung nutzen, dann ist es besonders wichtig, dass wir auf Lichtquellen zurückgreifen, die eine Kohärenz aufweisen. Künstliche Lichtquellen, wie z.B. normale Lampen, strahlen ein inkohärentes Licht aus, welches keine positiven Effekte auf die biologischen Prozesse hat.

Keine Kohärenz



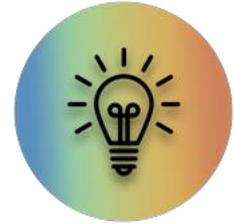
Kohärenz



Durch diese Erkenntnis, hat sich besonders die Lasertherapie, als Sonderform der Lichttherapie, als sehr effektiv erwiesen. Laser bietet durch die monochromatische Nutzung insbesondere in der therapeutischen Anwendung einen großen Vorteil, da eine gezieltere Therapie möglich ist und Laser auch eine höhere Eindringtiefe in das biologische Gewebe hat.

Aus diesem Grunde und weil es eine Vielzahl an positiven wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt, gehören unsere Top 5 Lichttherapie Methoden zu den Lasertherapien.

Einen Überblick über die aktuelle Studienlage und die neuesten Erkenntnisse haben wir hier für dich zusammengefasst. (Hier klicken!)



Top 5 - Lichttherapien

1. Laserakupunktur

Was ist die Laserakupunktur?

Die Laserakupunktur ist eine schmerzfreie Akupunktur-Methode, die als erste Lasertherapie nach der Erfindung des Lasers entwickelt wurde und die gleiche Wirkung erzielt, wie die seit fast 5000

Jahre in der traditionellen chinesischen Medizin genutzte Akupunktur mit Nadeln. Die Anwendung von Laserlicht zu medizinischen Zwecken wurde zum ersten Mal in den 1960er-Jahren von dem Chirurg Endre Meste in Budapest untersucht.

Mögliche Einsatzgebiete:

- Orthopädie (z.B. Wirbelsäulensyndrom, Bandscheibenvorfälle, Arthrose, Sehnenscheidenentzündung)
- Neurologie (z.B. Tinnitus, Depression, Psychoveg.
- Erschöpfung) Innere Medizin (z.B. Durchblutungsstörungen, Asthma, Diabetes)
- Dermatologie (z.B. Ekzeme, Neurodermitis, Akne, Wundheilung)

Vorteile dieser Laseranwendung:

-
- Keine Stichreize wie bei der klassischen Akupunktur
- Keine Kollaps- und Infektionsgefahr
- Flexible Behandlungszeit, angepasst an die individuelle Situation (Kann z.B. sofort abgebrochen werden)
- Keine Nebenwirkungen & Narbenbildung





Top 5 - Lichttherapien

2. Externe Lasertherapie

Was ist die externe Lasertherapie?

Bei der externen Lasertherapie werden die unterschiedlichen Eindringtiefen der verschiedenen Farben genutzt, um vielfältige biologische Wirkungen im Gewebe zu erzielen. Diese Form der Lasertherapie ist gut erforscht, einfach anzuwenden und bietet durch spezielle Applikatoren die Möglichkeit auch größere Flächen zu behandeln.

Mögliche Einsatzgebiete:

- Schmerztherapie & Muskelverspannungen
- Dermatologie & Kosmetik (z.B. Anti-Aging, Akne & chronische Wunden)
- Zahnmedizin (z.B. Zahnfleischentzündungen)
- Haarausfall
- Stress & Schlafstörungen

Vorteile dieser Laseranwendung:

- Als Flächen- und als Punktbestrahlung möglich
- Risikofrei & Nebenwirkungsfrei, da nur kranke Zellen stimuliert werden
- Schnelle nachgewiesene Wirkung
- Sehr einfache Nutzung & Erreichbarkeit aller Körperareale
- Einstich- und schmerzfrei





Top 5 - Lichttherapien

3. Laserblutbestrahlung

Was ist die Laserblutbestrahlung?

Die Laserbestrahlung kann direkt auf die Blutbestandteile einwirken und biochemische Wirkungen im ganzen Körper aktivieren. Internationale Studien konnten selbst bei schwerwiegenden chronischen Krankheitsbildern sehr gute Therapieerfolge erzielen.

Mögliche Einsatzgebiete:

- Rehabilitation (z.B. Wundheilung, Abschwellung und anti-inflammatorische Effekte nach Traumata, Zerrung, etc.)
- Herz-Kreis-Laufsystem, Bluthochdruck, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen,
- etc. Regulierung des Immunsystems & Steigerung der Mikrozirkulation
- Effekte auf zellulärer Ebene (z.B. Anregung des mitochondrialen Stoffwechsels, Steigerung der ATP-Synthese, Stabilisierung der Zellmembran)
- Geweberegeneration & biostimulierende Wirkung auf verschiedene Zelltypen, durch gesteigerte Produktion von Wachstumsfaktoren & einige Zytokine

Weitere Vorteile dieser Laseranwendung:

- Verbesserte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen
- Besonders effizient bei systemischen Erkrankungen, die den ganzen Körper betreffen
- Im Vergleich zu einer medikamentösen oder einigen klassischen Behandlungsformen, hat die Laserblutbestrahlung bei ordnungsgemäßer Anwendung keine Nebenwirkungen





Top 5 - Lichttherapien

4. Intranasale Lasertherapie

Was ist die intranasale Lasertherapie?

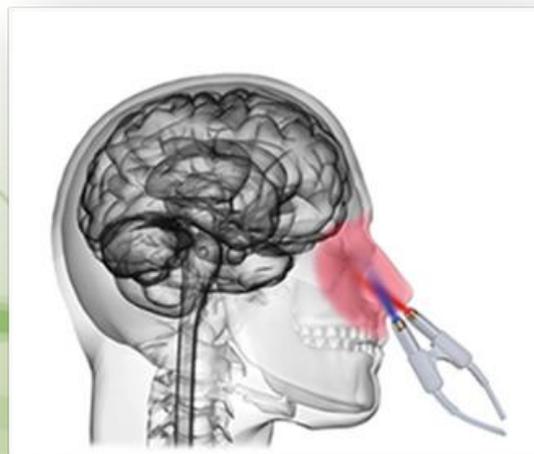
Die Anwendung dieser Therapiemethode hat laut Studien eine neuroprotektive Wirkung, durch die Verbesserung zerebrale Stoffwechselaktivitäten verbessertem Blutfluss, sowie entzündungshemmenden und antioxidative Mechanismen. In jüngster Zeit hat sich diese Methode laut wissenschaftlicher Erkenntnisse zudem zu einer attraktiven und potenziellen Methode für die Behandlung von Hirnerkrankungen entwickelt.

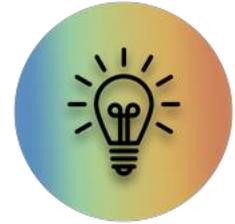
Mögliche Einsatzgebiete:

- Verbesserung der Hämorrhheologie und der lokalen Sauerstoffsättigung
- Rhinitis & Sinusitis
- Allergien & Erkältungen
- Einige Studien zeigen Effekte bei Alzheimer, Parkinson &
- PTBS COPD
- Hormonregulierung
- Migräne
- Schlafprobleme

Weitere Vorteile dieser Therapiemethode:

- Nähe zum Gehirn
- Behandlung einer Vielzahl von Hirnkrankheiten mit nur einer Anwendung
- Schmerzfremde Therapiemethode, trotz sehr sensibler Körperregion





Top 5 - Lichttherapien

5. Intraaurikuläre Lasertherapie

Was ist die intraaurikuläre Lasertherapie?

Bei dieser Anwendung kann die Laserlicht-Energie tiefe Unterhautschichten im Ohr bis zum Felsenbein bestrahlen und bestimmte Schlüsselenzyme in den Innenohrzellen stimulieren. Dies beeinflusst Durchblutung, Stoffwechsel und Regeneration der Zellen durch Erhöhung der ATP- Produktion.

Möglich Indikationen:

- Tinnitus, Druck im Ohr & Hörsturz
- Durchblutungsstörungen
- Gestörte Biorhythmen (z.B.
- Schlafrhythmus) Neurostimulation
- ADHS / ADS
- Koordinations- & Orientierungsstörungen

Weitere Vorteile dieser Therapiemethode:

- Einfache Erreichbarkeit des Innenohres
- Sehr gute evidenzbasierte Erfolge, insb. bei chronischem Tinnitus
- Diese Lasertherapie kann gefahrlos & schmerzfrei selbst zu Hause angewendet werden

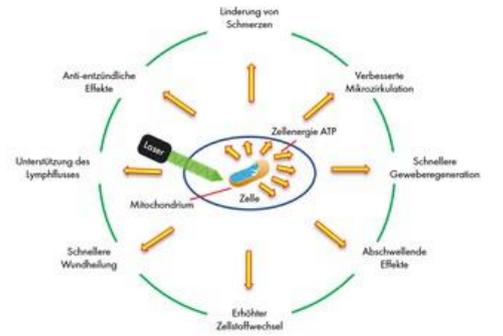




Top 5 - Lichttherapien

Nun kennst du unsere Top 5 Lichttherapie bzw. Lasertherapie-Methoden. Jetzt musst du diese nur noch anwenden, um von den vielzähligen Effekten auf deinen Körper zu profitieren.

1. Laserakupunktur
2. Externe Lasertherapie
3. Laserblutbestrahlung
4. Intranasale Lasertherapie
5. Intraaurikuläre Lasertherapie



- Covid 19
- Anti Aging
- Arthritis
- Infektionen
- Immunsystem
- Durchblutungsstörungen
- Herzfunktion
- Depressionen, Mentale Energie
- Stammzellen
- Biologischer Rhythmus & Schlaf
- Tinnitus
- Neurostimulation
- ADHS / ADS
- Allergien & Erkältungen
- Rhinitis & Sinusitis
- Hormonregulierung
- anti-inflammatorische Effekte
- Hoarausfall
- Zahnfleischentzündungen
- COPD

Und vieles mehr...

Oder du machst es dir einfach und nutzt unsere 5-in-1 Lasertherapie ganz bequem von Zuhause!

Bestelle dafür jetzt deine Chroma Watch im "1.Edition" Paket zum Angebotspreis von 1399,00 € statt 2355,00 € erhalten.

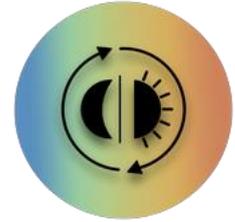
>> [Hier klicken, um deine Chroma Watch jetzt zu bestellen!](#)

Jetzt verfügbar!

Chroma Watch

Die 5-in-1 Lasertherapie für Zuhause





Die beste Morgenroutine

Zum Abschluss möchten wir dir noch von unserer Morgenroutine für einen energiereichen Tag & einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus erzählen. Probiere diese Routine unbedingt aus! Gerne kannst du uns auch von deinen Erfahrungen berichten. Wir freuen uns über dein Feedback!

Wir bei neowake sind große Fans von Routinen, insbesondere von einer ganz bestimmten Art der Morgenroutine, die nur 30 Minuten dauert und der perfekte Start in den Tag

ist. Warum ist eine Morgenroutine sinnvoll?

Bestimmt kennst du das auch... Manchmal wachst du morgens auf, hast evtl. nicht so gut geschlafen, fühlst dich nicht so gut und der ganze Tag wird dann nicht so wie du dir das vorstellst. Manchmal ist es aber auch anders und du wachst morgens auf, fühlst dich gut und diese Positivität & Energie trägt dich durch den Tag.

Eine Morgenroutine hilft dir dabei jeden Tag mit einer guten Energie in den Tag zu starten. Wenn du jeden Morgen eine kleine Routine hast, die dich perfekt auf den Tag vorbereitet, dann ist das extrem viel wert und es kann eigentlich nichts schief gehen...

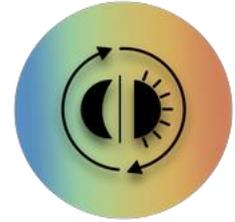
Natürlich ist es super wichtig, dass du hier auf deine Bedürfnisse hörst und eine für dich passende Morgenroutine gestaltest.

Wir möchten dir heute unsere Morgenroutine vorstellen, die du dann beliebig auf deine Bedürfnisse anpassen und gestalten kannst. Auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir im neowake-Team eine Art Grundformel für unsere Morgenroutinen entwickelt.

Die Grundformel ist super einfach und besteht nur aus 3 essentiellen Komponenten. Wir bei neowake lieben es unkompliziert, einfach & wirkungsvoll...

Die Grundformel:

Wasser + Aktivität + Licht = Optimaler Start in den Tag!



Die beste Morgenroutine

Vorbereitung

Unsere Morgenroutine startet bereits am Abend, indem wir mind. 0,5 Liter Wasser bereitstellen. Diese Vorbereitung ist sehr wichtig, damit die Routine direkt morgens nach dem Aufstehen starten kann und der Start so einfach wie möglich gelingt.

Schritt 1 - Wasser

Wasser trinken ist eine wichtige Grundlage am Morgen, denn der Körper verliert in der Nacht alleine 0,5 bis 2 Liter Flüssigkeit durch Ausatmen oder Schwitzen. Deshalb solltest du deinen Flüssigkeitshaushalt am Morgen schnell wieder ausgleichen. Dieser Teil der Morgenroutine hat

bereits viele positive Auswirkungen auf deine Gesundheit:

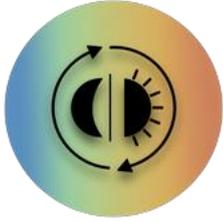
- Giftstoffe werden aus dem Körper geleitet
- Der Stoffwechsel wird angeregt
- Stärkung des Immunsystems
- Sodbrennen & Magenprobleme werden reduziert
- Die Haut wird verbessert
- Rückenschmerzen werden gelindert

...

Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Flüssigkeit und Wasser ist neben Licht ein essentieller Faktor, damit alle biologischen Prozesse überhaupt ablaufen können. Wassermangel führt sogar schneller zum Tod als Nahrungsmangel oder Lichtmangel.

--

Tipp: Falls es dir morgens schwer fällt so viel Wasser zu trinken, dann versuche es mit lauwarmen Wasser. Vielen Menschen fällt es einfacher eine große Menge lauwarmes Wasser als kaltes Wasser zu trinken.



Die beste Morgenroutine

Schritt 2 - Aktivität

Nachdem du deinem Körper ausreichend Wasser zugeführt hast, wird es Zeit den Körper zu aktivieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Körperliche Aktivität kann zwar für Morgenmuffel zur Herausforderung werden, hat jedoch viele positive Auswirkungen auf den Körper

& kann sogar mehr Energie liefern als ein morgendlicher Kaffee. Bereits 10-20 Minuten gezielte Bewegung reichen aus, um folgende Effekte zu erzielen:

- Die innere Uhr kann sich
- synchronisieren Förderung der
- Konzentrationsfähigkeit Freisetzung
- von Glückshormonen Anregung von
- Stoffwechselprozessen Steigerung der Motivation
- ...

Generell solltest du natürlich auf ausreichend Bewegung in deinem Alltag sorgen. Der große Vorteile von Sport am Morgen ist, dass unser Körper bzw. die innere Uhr sich durch diese Aktivität synchronisieren kann. Aktivität ist nämlich neben Licht der wichtigste Taktgeber für die innere Uhr.

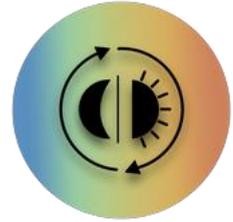
Schritt 3 - Licht

Der dritte wichtige Komponente für eine gute Morgenroutine ist Licht. Wie bereits erwähnt, ist Licht neben Aktivität der wichtigste Taktgeber für die innere Uhr. Aber Licht am Morgen ist nicht nur wichtig für einen funktionierenden Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern kann in der richtigen Form, als Laser, eine Vielzahl an Effekten auslösen, wie du bereits auf den vorherigen Seiten gelernt hat.

Für unsere optimale Morgenroutine nutzen wir deshalb eine Kombination aus Tageslicht zur Synchronisierung der inneren Uhr und einer 30-minütigen Anwendung der Chroma Watch, um schon morgens die positiven Effekte der Lasertherapie einzuleiten.

Tipp: Du kannst Aktivität & die Aufnahme von Licht natürlich auch sehr gut kombinieren. Nachdem wir unser Glas Wasser getrunken haben kombinieren wir sehr gerne die 30-minütige Chroma Watch Anwendung mit einem Spaziergang oder einer Runde Joggen an der frischen Luft.

Die beste Morgenroutine



Wenn du diese 3 Schritte umsetzt, dann stellst du deinen Körper perfekt auf den Tag ein und hast deiner Gesundheit bereits morgens etwas Gutes getan. Das stärkt nicht nur deine Gesundheit, sondern gibt dir auch eine gute Energie & Emotion.

Startest du morgens hingegen ohne diese 3 Komponenten in den Tag, hat das negative Folgen auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und nahezu alle biologischen Prozesse. Der Körper kommt aus der Balance und es entstehen nach und nach Problematiken, die schlussendlich in schwerwiegenden Krankheiten enden.

Bereits mit dieser einfach 30-minütigen Morgenroutine kannst du hier Abhilfe schaffen und präventiv deine Gesundheit fördern. Gerne kannst du diese Routine für dich noch individualisieren. Überlege dir dafür einfach was dir jeden Morgen eine Freude bereitet und dir den Start in den Tag versüßen würde. So tust du deinem Körper nicht nur etwas unglaublich Gutes, sondern nimmst dir bereits morgens Zeit für deine persönlichen Bedürfnisse.

Wir hoffen du konntest noch den ein oder anderen Tipp für dich mitnehmen und wünschen dir für deine Zukunft viel Erfolg & Gesundheit!

Dein neowake Team

>> [Möchtest du die Chroma Watch zum Vorteilspreis bestellen, dann klicke hier!](#)

Jetzt verfügbar!

Chroma Watch

Die 5-in-1 Lasertherapie für Zuhause

