

GUIDE FÜR EINE GERUHSAMERE NACHT

Sorge für eine bessere Ruhe-Routine für besseren Schlaf



Inhaltsverzeichnis

04. Schlaf-Wissenschaft

06. Tipps für bessere Nachtruhe

08. Vorbereitung auf die Nachtruhe

10. Schlaf und Ernährung

Der Kern des Wohlbefindens beginnt und endet mit der Qualität des Schlafes.

Geruhsame Nächte sorgen für einen bessern Tag und helfen, erfrischt und bereit für alles aufzuwachen. In diesem Guide erfährst Du, warum Schlaf so wichtig ist und wie Du mit Young Living Produkten für eine Routine für bessere Nachtruhe, traumhafte Nächte und einen besseren Morgen sorgen kannst.



Schlaf-Wissenschaft

Schlaf ist wichtig für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Er ist eine wichtige Funktion, die es Deinem Körper und Geist erlaubt, wieder aufzuladen, damit Du nach dem Aufwachen erfrischt bist. Zu wenig oder zu viel Schlaf kann einen negativen Effekt haben, zum Beispiel Abgeschlagenheit oder Schwierigkeiten bei der Konzentration.

Studien zeigen, dass Erwachsene für ihre Gesundheit sieben bis acht Stunden Schlaf brauchen, während eine geringe Anzahl Menschen mit nur vier bis fünf Stunden auskommt. Die Qualität des Schlafes ist dabei genau so wichtig wie die Quantität, um sicher zu stellen, dass man gut ausgeruht ist. Der Kern des Wohlbefindens beginnt und endet mit der Qualität des Schlafes.

GUTER SCHLAF KANN UNTERSTÜTZEN:	SCHLECHTER SCHLAF KANN BEITRAGEN ZU:
 Erneuerte Energie	 Reduzierte Immunfunktion
 Reduzierter Stress	 Gewichtszunahme
 Bessere Stimmung	 Hormonungleichgewicht
 Verbesserte kognitive Leistung	 Verringerte Lernleistung
 Besseres Gewichtsmanagement	 Stimmungsschwankungen und Reizung
 Reduziertes Risiko für Herzkrankheiten	 Erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Demenz und Diabetes

WUSSTEST DU...?

Forschungen haben ergeben, dass einer von drei Erwachsenen nicht genug Schlaf bekommt.

Tipps für bessere Nachtruhe

Schlafe besser mit nur ein paar wenigen Änderungen an Deiner Abendroutine.



Halte Dich an einen Schlaf-Zeitplan

Gleichbleibende Aufsteh- und Zubettgehzeiten können dem Biorhythmus, also der inneren Uhr, helfen, optimal zu funktionieren. Die meisten erreichen die beste Schlafqualität in der Zeit zwischen 22:00-07:00 Uhr und der Schlaf zwischen 23:00-01:00 Uhr ist der, der als am wichtigsten für die hormonelle Gesundheit angesehen wird.



Komme herunter.

Bereite Dich mit entspannenden Aktivitäten wie einem warmen Bad, sanftem Yoga, Atemübungen, Meditation oder koffeinfreiem Kräutertee auf das Schlafen vor.



Mache es Dir bequem.

Investiere in eine gute Decke und Kissen und halte die Temperatur im Schlafzimmer bei 18-20°C, der idealen Temperatur zum Schlafen.



Treibe Sport

Laut einiger Studien kann Sport im Laufe des Tages (aber nicht direkt vor dem Zubettgehen) die Qualität des Schlafes verbessern. Sport kann auch das Serotonin-Niveau anheben (dem Vorgänger von Melatonin).



Vermeide blaues Licht.

Elektronische Geräte, TV und Computer zwei Stunden vor dem Zubettgehen ausstellen. Das blaue Licht von Bildschirmen kann Dein Gehirn aktiv halten. Das Gehirn braucht aber Zeit, sich zu entspannen und sich für den Schlaf bereit zu machen.



Die tägliche Dosis Sonnenschein.

Verbringe Zeit draußen und genieße in jeder Jahreszeit Sonnenlicht. Nachts solltest Du aber in einem dunklen Zimmer schlafen, da Licht das Gehirn stimuliert.



Blaues Licht unterdrückt Melatonin, das Hormon, das Dich schläfrig macht.

ROUTINE FÜR BESSEREN SCHLAF auf Young Living Art



Nimm drei Mal täglich je eine Super Magnesium Kapsel.



Nimm 30-60 Minuten vor dem Zubettgehen 2 Deep Night Essence Softgelkapseln ein.

Geruhvoller Schlaf in 30 Minuten



Entspanne vom Alltag. (6 Minuten)

Mache Dehnübungen oder meditiere und nimm unser Super Magnesium Nahrungsergänzungsmittel. Magnesium unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems.



Verringere Deine Körpertemperatur. (20 Minuten)

Genieße ein warmes Bad, um den Blutfluss zur Haut anzukurbeln. Das führt zu Wärmeverlust.



Baue das in Deine Abendroutine ein - für geruhvolleren Schlaf und einen erfrischten Morgen. (1 Minute)

Nimm 30-60 Minuten vor dem Zubettgehen 2 Deep Night Essence Softgelkapseln ein.

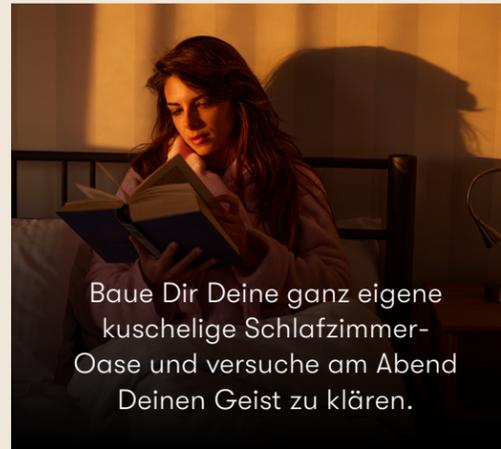


Sorge für eine Schlummer-Oase (3 Minuten)

Lege Dein Handy weg und umgib Dich mit Deinem liebsten beruhigenden Duft. Oder massiere Deine Füße mit verdünnten ätherischen Ölen.

VORBEREITUNG AUF DIE NACHTRUHE

Das Schlafzimmer sollte ein so ruhiger und entspannter Ort sein, wie möglich, damit Du abschalten, Deine To-do-Listen vergessen und den tiefen Schlaf genießen kannst, der so wichtig für Dein Wohlbefinden ist.



Baue Dir Deine ganz eigene kuschelige Schlafzimmer-Oase und versuche am Abend Deinen Geist zu klären.



Beruhigendes Blau, Grau oder Grün kann eine gute Wahl für ein entspannendes Schlafzimmer sein.



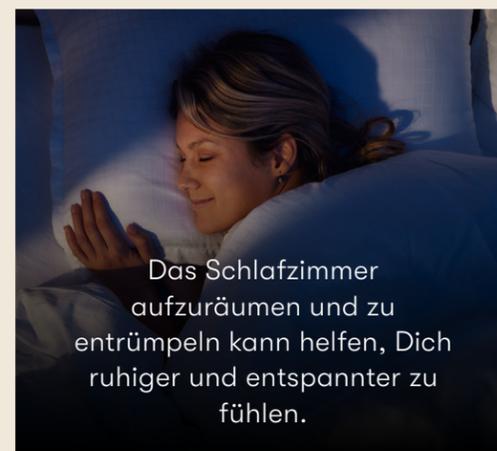
Sorgsam ausgewählte Beleuchtung sorgt für ein Ambiente, das hilft, sich nach einem langen Tag zu entspannen.



Umgib Dich mit einem beruhigenden Duft, den Du liebst und der Dir beim Herunterkommen hilft.



Baue Dir eine bequeme Ecke im Schlafzimmer und nutze sie zum Lesen und Entspannen bevor Du ins Bett gehst.



Das Schlafzimmer aufzuräumen und zu entrümpeln kann helfen, Dich ruhiger und entspannter zu fühlen.

Ätherische Öle für die Abendroutine



LAVENDER
Florales & beruhigendes Aroma



CEDARWOOD
Süßes & holziges Aroma



PEACE & CALMING®
Zitroniges & florales Aroma



ROMAN CHAMOMILE
Zartes & würziges Aroma



VETIVER
Erdiges & erdendes Aroma



VALERIAN
Ruhiges & erdiges Aroma



TRANQUIL ROLL-ON
Enthält ätherische Öle von Zedernholz, Lavendel und Römische Kamille.



RUTAVALA ROLL-ON
Enthält ätherische Öle von Lavendel, Baldrian und Raute.

Tipp

Verbessere Deine Abendroutine, indem Du Young Living® Roll-Ons auf die Schläfen, den Nacken und die Handgelenke aufträgst. Diese hauseigenen Mischungen sind für ein einfaches Auftragen auf die Haut mit Kokosöl vorverdünnt.

ÖLMISCHUNGEN FÜR EINE GERUHSAME NACHT

Gute Nacht

3 Tropfen Lavender
3 Tropfen Vetiver
2 Tropfen Roman Chamomile

Süße Träume

4 Tropfen Lavendel
2 Tropfen Vanilla
2 Tropfen Cedarwood

Schlaflied

3 Tropfen Peace & Calming®
2 Tropfen Lavender

Schlaf und Ernährung

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Qualität des Schlafs. Gewisse Nahrungsmittel und Getränke, besonders wenn sie vor dem Zubettgehen genossen werden, können die Nachtruhe stören. Jeder reagiert anders, aber hier sind einige Dinge, die man vermeiden und einige, die man genießen sollte, um die Nachtruhe zu unterstützen.

KANN DEN SCHLAF STÖREN	KANN DEN SCHLAF UNTERSTÜTZEN
 Kaffein	 Nahrungsergänzungsmittel Hilft, Lücken in der Ernährung zu schließen.
 Alkohol	 Magnesium Hilft, eine normale Funktion des Nervensystems zu unterstützen.
 Essen mit viel Zucker und Fett	 Obst und Gemüse Geben dem Körper wichtige Vitamine und Mineralien.



Deep Night Essence Nahrungsergänzungsmittel

Erfrische Deinen Morgen mit Deep Night Essence. Es enthält kein Melatonin und ist ideal für Deine Routine vor dem Zubettgehen für einen erholsamen Schlaf.

EIGENSCHAFTEN UND VORTEILE

- Enthält eine geschützte Mischung aus Grüner Minze und Grüner Tee-Extrakt.
- Unterstützt eine ruhige Abend-Routine.
- Enthält ätherische Öle von Lavendel und Grüner Minze.
- Ohne Melantonin.



ANWENDUNG

Abends je 2 Softgelkapseln einnehmen.

Super Magnesium Nahrungsergänzungsmittel

Dieses fantastische Nahrungsergänzungsmittel enthält aktive Inhaltsstoffe, die nachhaltig aus Meerwasser gewonnen werden sowie verschiedene Spurenelemente und Melonensaftkonzentrat. Es mischt Hydroxid- und Citratmagnesium mit ätherischen Ölen für die optimale Magnesium-Dosis zur Unterstützung verschiedener Körperfunktionen.



EIGENSCHAFTEN UND VORTEILE

- Magnesium unterstützt mehr als 300 Funktionen des Körpers, einschließlich einer normalen Funktion des Nervensystems, des Energiehaushalt und den Muskelerhalt.
- Enthält patentiertes Melonensaftkonzentrat.
- Unterstützt ein aktives Leben und ein normales Energieniveau.



ANWENDUNG

Drei Mal täglich je eine Kapsel einnehmen. Kann mit oder ohne Essen eingenommen werden. Sicher für die Anwendung ab 14 Jahren.

Lege heute noch los!

Gesunder Schlaf ist einer der Pfeiler des Wohlbefindens und schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Ob Du Dich mit Deinem liebsten Duft umgibst, ein neues Nahrungsergänzungsmittel ausprobierst oder eine Routine vor dem Zubettgehen etablierst, jeder Schritt bringt Dich näher an eine geruhsamere Nacht und einen frischeren nächsten Tag.