

2021



COACH OF WOLVES GUIDE #1: SLEEPGUIDE

ALLES WAS IHR ÜBER GESUNDEN SCHLAF WISSEN MÜSST



VORWORT

Willkommen zu meinen allerersten, offiziellen, Guide, geschrieben aus meiner Feder. Diese Anleitungen sind für unsere Klienten-exklusiv und werden es für immer bleiben. Dies soll ein Mehrwert für euch sein, als Dank für euer Vertrauen und euren Glauben an mich.



Ich glaube an euch.



INHALT

- **EINFÜHRUNG**
- **BASICS**
- **SCHLAFROUTINE**
- **8 TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SCHLAF**
- **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR GESUNDEN SCHLAF**



EINFÜHRUNG



Wir alle schlafen, doch es ist so selbstverständlich, dass viele Menschen sich gar keine weiteren Gedanken darüber machen oder erst dann wenn sie nur schlecht schlafen können.

Funktion des Schlafens

Der Schlaf dient zur Erholung und Entspannung des Körpers und des Organismus bei Mensch und Tier. In Schlafvorgang werden die Augen geschlossen, das Bewusstsein abgeschaltet und viele Körperfunktionen herabgesetzt.

Was ist Schlaf?

Als Schlaf definiert man die Zeit, in der unser Körper nicht zur Ruhe kommt, sondern viel mehr alle regenerativen Prozesse vornimmt. Er ist ebenfalls zuständig für die GH-Ausschüttung (Wachstumshormone).



Quelle: google



Warum benötigen wir Schlaf?

Du kannst dir den Schlaf so vorstellen: Wenn du schläfst füllt sich das Gehirn, sowie alle anderen nicht aktiven Organe mit Energie, um die nächsten 16-18 Stunden (je nachdem wie lange du wach bist) vollfunktionsfähig zu sein.

Tests und Forschungen haben ergeben, dass schwere Infektionen entstehen welche bis zum Tode führen, wenn Menschen und Tiere nicht schlafen.

ALLES WEITERE DETAILLIERTE WERDE ICH IM E-BOOK «SCHLAF, DIE ANABOLSTE TÄTIGKEIT DES MENSCHEN» BEKANNTGEBEN, WELCHES EBENFALLS FÜR EUCH EXKLUSIVER UND GÜNSTIGER ZU ERHALTEN SEIN WIRD.

WEITER GEHT ES MIT TIPPS UND TRICKS UM BESSER UND MEHR ZU SCHLAFEN...



Wie verbessere ich meinen Schlaf mit ein paar Grundlagen?

Nachfolgend gebe ich dir nützliche Tipps, wie du deine eigene Schlafroutine entwickeln kannst, sowie die Vorteile von regelmässigem Schlaf.

SCHLAFROUTINE

Richtet euch jeden Abend vor dem schlafen gehen immer die gleiche Routine ein. Ich gebe euch als Beispiel meine Schlafroutine, ihr könnt natürlich die Zeiten oder Tätigkeiten anpassen. Die Schlafdauer ist individuell, jedoch sollten es zwischen 7-8 Stunden sein. Wichtig ist die Regelmässigkeit und die Umsetzung davon.

Meine Schlafroutine als Beispiel:

21:00 Uhr:

Duschen, letzte Erledigungen am PC/Laptop machen

21:30 Uhr:

Shake mit Magnesiumcitrat (400mg), 25mg Zink, separat vom Magnesiumcitrat da Mineralien gleichzeitig konsumiert nicht aufgenommen werden können,, Melatonin (5mg) vorbereiten und trinken (nach der letzten Mahlzeit).

21:40 Uhr:

Bereits ins Bett legen und noch die letzten Nachrichten auf dem Handy bearbeiten (Handy abends immer in den Nightmode setzen (BLAULICHTFILTER AKTIVIEREN))

21:50 Uhr:

Schlafmaske und Ohrstöpsel anziehen. Und dann bis ca. 05:00 Schlafen





8 TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SCHLAF

Was ihr für den richtig gesunden Schlaf machen könnt bzw. bereits machen solltet:

1. Mahlzeit mit viel Kohlenhydraten

(Quellen: Pasta, Reis, Brot)

vor dem Schlafen konsumieren.*

2. Mahlzeit mit viel Proteinen

vor dem Schlafen konsumieren*

3. Mahlzeit mit Fett vor dem Schlafen vermeiden

(Ein wenig schadet nicht)*

*Studie : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008810/>

4. Lärm verringern

Falls Ihr in einem Haushalt lebt in dem es viel Lärm am Abend hat kauft euch Ohrstöpsel. Lärmreduktion kann das Einschlafen verbessern. Und somit auch die Schlafdauer.





8 TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SCHLAF

Was ihr für den richtig gesunden Schlaf machen könnt bzw. bereits machen solltet:



Mahlzeit mit viel Kohlenhydraten

(Quellen: Pasta, Reis, Brot)

vor dem Schlafen konsumieren.*



Mahlzeit mit viel Proteinen

vor dem Schlafen konsumieren*



Mahlzeit mit Fett vor dem Schlafen vermeiden

(Ein wenig schadet nicht)*

*Studie : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008810/>



Lärm verringern

Falls Ihr in einem Haushalt lebt in dem es viel

Lärm am Abend hat kauft euch Ohrstöpsel.

Lärmreduktion kann das Einschlafen verbessern.

Und somit auch die Schlafdauer.





Abdunkeln:

Falls ihr euer Zimmer nicht komplett abdunkeln könnt (Keine Storen, Licht dringt durch die Storen), kauft euch eine Schlafmaske.



Immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen

Der circadiane Rhythmus (eure innere Uhr) weiss genau zu welcher Zeit ihr regelmässig schlafen geht. Ihr könnt dahingehend euren Rhythmus mit Melatonin etwas anpassen solltet dies aber nicht immer wieder tun.



Die richtige Matratze

Ja das meine ich. Die richtige Matratze kann einen riesen Unterschied machen. Ob ihr eine günstige eines schwedischen Möbelhauses euch kauft oder eine eines professionellen Matratzengeschäfts, wird einen gravierenden unterschied machen wie ihr euch in eurem Bett fühlt und wie die Schlafqualität ist.



Die richtige Schlafumgebung

Ob ihr jetzt neben einem Flugplatz oder einer Baustelle schläft oder weit draussen auf einem Feld wo ihr nachts nur die Grillen zirpen hört, wird sich ebenfalls darauf auswirken wie schnell und wie gut ihr einschläft. Gross ändern könnt ihr daran nichts aber bei vielen Umgebungsgeräuschen wären eine Schlafmaske und Ohrstöpsel eine Überlegung wert.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR GESUNDEN SCHLAF

Die Reihenfolge, in der ich die Nahrungsergänzungsmittel aufliste, ist auch die Reihenfolge in welcher ihr diese priorisieren solltet.

1. Magnesium

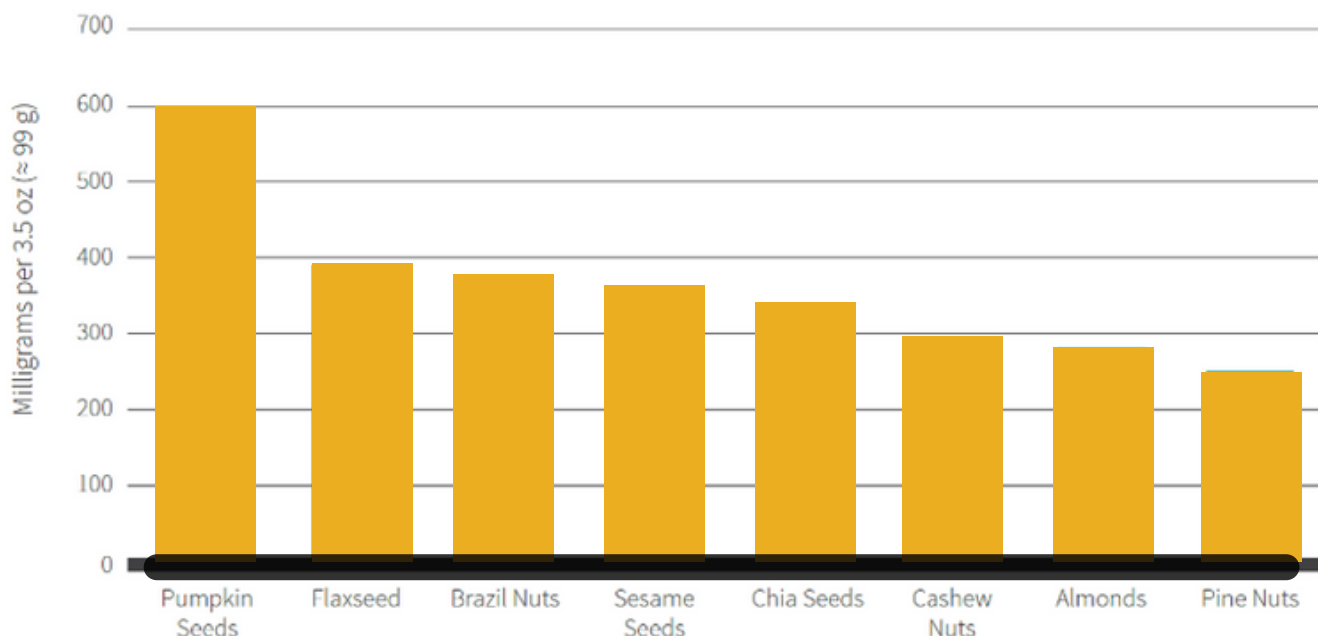
Im besten Falle esst ihr genügend Nüsse über den Tag verteilt, dann ist es nicht mehr nötig.

30 Minuten vor dem Schlafen:

200-350mg Magnesium Gluconat (die grösste Bioverfügbarkeit im Körper)

Falls ihr aber kein Gluconat habt dann geht alles (Magnesiumcitrat, Magnesiumdiglycinat) ausser Magnesiumoxid. Dies ist die billigste Variante und kann zu Durchfall führen.

Figure 1: Magnesium Content (mg) of Seeds and Nuts



Low dietary magnesium can impact sleep quality. Nuts and seeds are a great source of magnesium. Incorporating some of the above foods into your diet can help ensure sufficient magnesium intake.



Quelle:

<https://examine.com/supplements/magnesium/>

Kaufempfehlung :

<https://www.iherb.com/pr/Now-Foods-Magnesium-Citrate-120-Veg-Capsules/698>



**Mit dem Code: AIB2681 erhaltet Ihr 10% Rabatt auf alle
Produkte bei iHerb**



2. Melatonin

- Melatonin ist aus gewissen Gründen an zweiter Stelle.
- Melatonin ist verantwortlich für den Wach-Schlaf Rhythmus.
- Melatonin sinkt wenn es Tag wird (Licht hemmt die Bildung von Melatonin und lässt euch deshalb nicht einschlafen, falls ihr spät abends noch am Handy seid.
- Wenn ihr Melatonin von aussen zuführt wird es dazu führen, dass Ihr schneller einschläft.

30 Minuten vor dem Schlafen: 0,5mg(500mcg) Melatonin.
KONSUMIERT NICHT MEHR ALS 5MG MELATONIN!

Time-Released Melatonin kann besser funktionieren da es langsamer in die Blutbahn abgegeben wird.

Quelle: <https://examine.com/supplements/melatonin/>

Kaufempfehlung: 5mg Time Release Melatonin

<https://www.iherb.com/pr/Natrol-Melatonin-Time-Release-Extra-Strength-5-mg-100-Tablets/8738>

TIPP: Tabletten am Anfang halbieren.

Für Beginner 1mg:

<https://www.iherb.com/pr/Life-Extension-Melatonin-1-mg-60-Capsules/4385>

Wer sicher starten will, wählt dieses Produkt.

MIT DEM CODE: AIB2681 ERHALTET IHR 10% RABATT AUF ALLE PRODUKTE BEI IHERB





Wenn ihr alles durchgelesen habt und keine weiteren Fragen habt dann habe ich nichts falsch gemacht. Schreibt mir doch ruhig im WhatsApp falls euch etwas unklar ist und ich es euch gerne nochmals erklären darf.

Coach of Wolves, exklusiver Content

Alle Rechte an diesem Dokument gehören Anadi Sejmenovic und sind nur zu Informationszwecken geeignet.



**BEI FRAGEN SCHREIB MIR DOCH
RUHIG AUF WHATSAPP:**

+41 78 797 92 68

