

How to *start* 2020

HEALTHY GUIDE →



mybacs[®]

6 Tipps to start 2020.

1. A GOOD NIGHT SLEEP.
2. REST.
3. RESTART.
4. DRINK ENOUGH.
5. SET GOALS.
6. CREATE ROUTINES.

1. A GOOD NIGHT SLEEP.
2. REST.
3. RESTART.
4. DRINK ENOUGH.
5. SET GOALS.
6. CREATE ROUTINES.

1. A GOOD NIGHT SLEEP



GOOD NIGHT SLEEP

Wir kennen es alle zu gut ... durch den ganzen Alltagsstress und den Versuch Arbeit, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen, vergessen wir oft (genug) zu schlafen.

Wie wichtig Schlaf und vor allem wie wichtig es ist mindestens 7-9 Stunden pro Tag zu schlafen (Quelle: National Sleep Foundation), wurde in mehr als nur einer Studie bewiesen. Natürlich variieren die Ergebnisse von Person zu Person, sowie von Alter zu Alter.

Warum müssen wir überhaupt schlafen? Während des Schlafes werden Psyche & Körper entlastet. Schlaf ist ein Grundbedürfnis und unverzichtbar. Laut planet-wissen.de ist die Zirbeldrüse im Gehirn dafür zuständig, dem Körper mittels Melatoninausschüttung zu signalisieren, dass wir eine Pause brauchen. Am wichtigsten sind die REM- und Tiefschlafphase. REM steht für Rapid-Eye-Movement, während welcher unser Gehirn auf Hochtouren arbeitet und wir träumen. Viele Schlafforscher gehen davon aus, dass in der REM-Phase vor allem emotionale Sinneseindrücke, aber auch Informationen, verarbeitet werden. Die Tiefschlafphase ist auch die Phase der tiefsten körperlichen Entspannung.

Die Welt berichtet davon, dass zu wenig Schlaf die Leistungsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und die kognitiven Fähigkeiten eines Menschen massiv beeinträchtigen kann. Generell kann Schlafentzug zu einem höheren Risiko für Adipositas, Diabetes Typ 2 und einer erhöhten Sterblichkeit führen. Schon nach 24 Stunden ohne Schlaf können schizophren-artige Symptome hervorgerufen werden, haben Wissenschaftler der Universität Bonn und des King's College London herausgefunden. Aber auch zu viel Schlaf kann Gesundheitsrisiken mit sich führen.

Was nun???

Fazit: Am besten hört man immer auf seinen eigenen Körper und die Signale, die er sendet. Eine Routine hilft oft dabei, einen guten Rythmus zu finden. Herzschlag, Atmung sowie Verdauung: Diese und die meisten anderen Vorgänge in unserem Körper folgen einem natürlichen Rhythmus. Er wird von unserer inneren Uhr gesteuert. Sie unterliegt im Wesentlichen dem Wechsel von Tag und Nacht – und damit Helligkeit und Dunkelheit. Die Chronobiologie, die Erforschung unserer zeitlichen Abläufe, nennt dies den circadianen Rhythmus. Gerät dieser aus dem Takt, lassen die Probleme nicht lange auf sich warten. Wo sie sich am schnellsten bemerkbar machen, ist im Verdauungssystem.



Ein paar kleine Tipps:

- Versuche dich an deine Schlafenszeit-Routine zu halten, das hilft, den Schlafzyklus zu regulieren.
- Forscher fanden heraus, dass es von Vorteil ist auf der linken Seite zu schlafen. Dies sei die vorteilhafteste Position für die Hirngesundheit.
- Versuche abends keine anstrengenden Work-outs mehr zu machen. Beginne und beende den Tag am besten mit Yogaübungen. Die helfen deinen Körper morgens in Schwung zu bringen und abends zur Ruhe zu bringen. Siehe auch Tipp 5.
- Die meisten wissen es zwar schon, aber vermeide blaues Licht von Mobiltelefonen und Laptops vor dem schlafen gehen.
- Halte dein Zimmer so dunkel wie möglich, da dies dem Gehirn signalisiert, dass es Nacht ist und die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin fördert.
- Vermeide schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen, da die Verdauung Energie aufnimmt, die sonst zur Unterstützung der Erholung deines Körpers während des Schlafs verwendet werden könnte.

**1.30€ PRO
TAG!**



2. REST



REST

Gezielt gesetzte Pausen sind enorm wichtig für unsere Gesundheit! Jeder hat mit gelegentlichem Stress zu kämpfen, von Terminen auf der Arbeit bis hin zum morgendlichen Pendeln. Aber wenn wir ernsthaften, schwer zu bewältigenden Stress haben, hast du vielleicht bemerkt, dass dein Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht geraten ist. Stress wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus und daher ist es wichtig häufiger zu entspannen und in den verschiedenen Momenten gezielte Pausen zu setzen. Aber wann und wie lang sollten Pausen gemacht werden, damit sie sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können und wie sollten diese gestaltet sein? Nicht jede Person benötigt zur gleichen Zeit eine Pause, was für selbstbestimmte Pausen spricht. Um sich in der Pause wirklich erholen zu können, ist es vor allem wichtig, sich mental von der Arbeitsaufgabe zu distanzieren. Aktive Pausen sind bei sitzenden Tätigkeiten zu empfehlen, um den gesamten Körper zu aktivieren. Passive Pausen mittels einer Nahrungsaufnahme bei körperlicher Belastung sorgen für eine Energieversorgung des Körpers und speziell des Gehirns. Bei Arbeitsplätzen mit hoher Bildschirmaktivität ist es auch von Bedeutung, in der Pause eine andere Sehaufgabe zu realisieren, z. B. in die Ferne schauen sorgt für die Entspannung der Augen. Selbstgesetzte Pausen sind vor allem bei Personen mit einem Reizdarm besonders wichtig. So triggert emotionaler Stress bei 60% der Frauen und 40% der Männer mit Reizdarm-Syndrom die Beschwerden. Grund scheint eine erhöhte Ausschüttung von adrenocorticotropem Hormon (ACTH), Corticotropin Releasing Factor (CRF) und Noradrenalin zu sein. Die Ausschüttung aktiviert wiederum Mastzellen und enterochromaffine Zellen (EC-Zellen) und verändert letztlich die Darmmotilität. Was so viel bedeutet wie, dass die Darmaktivität gestört ist. Sie kann erhöht sein, dann tritt Durchfall auf – oder sie ist erniedrigt. Dann ist Verstopfung die Folge. Hier helfen derzeit nur Stressvermeidung und bewusste Entspannungsübungen /Pausen.

1 Minute Entspannungsübung

Ein Lächeln und das Lachen haben eine große entspannende Wirkung. Denn beim Lächeln oder Lachen drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine positive Stimmung signalisiert. **Deshalb:** Unabhängig davon, ob es einen Grund zu lächeln gibt oder nicht – auch ein gekünsteltes Lächeln (mind. eine Minute!) hat die gleiche positive Wirkung. Es mag dir vielleicht seltsam anmuten, wenn du eine Minute grinst, aber dadurch steigt deine Stimmung und du entspannst dich. Grinsen – und wo? Beispielsweise morgens im Bett, bevor du aufstehst, vor dem Badezimmerspiegel, in einem abgeschlossenen Raum (WC), unter der Dusche, im Auto bei der Fahrt zur Arbeit... Mach die Grinsekatzel! 😊



3. RESET + RESTART



Reset + Restart

Es ist der Beginn eines neuen Jahres, und nach ein paar Wochen sind viele von uns bereit, mit unseren Gesundheitszielen wieder auf Kurs zu kommen. Vor allem nach der Schlemmerei. Der Begriff „Entgiftung“ ist dir bestimmt schon mal über den Weg gelaufen. Viele denken, dass man sich nur noch von grünem Saft und Luft ernähren darf, um unerwünschte Giftstoffe auszuspülen, und das Verdauungssystem auf 0 zu setzen. Dem ist nicht so. In unserem Healthy Guide findest du ein paar Regeln, wie es dir einfacher fallen kann den Körper und den Geist zu reinigen.

Was dich erwartet: Es ist normal, sich während eines Neustarts mal müde und leicht erschöpft zu fühlen, vor allem am Anfang. Wir geben dir aber ein paar Übungen, damit es dir besser gelingt. Es werden Toxine freigesetzt und so könne einige Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen auftreten. Dies ist völlig normal und oft eine Folge des Rückgangs von Koffein, Zucker und Gluten. Wenn du in der Lage bist, durchzuhalten, dann hör nicht auf. Am Ende der Woche wirst du eine bessere mentale Klarheit haben, einen Anstieg der Energie und alle Symptome des Ungleichgewichts werden stark verbessert.



1. Flüssigmahlzeiten

Feste Mahlzeiten reduzieren durch 1-2-mal Flüssigmahlzeiten. Denn das Verdauungssystem kann flüssige Nahrung leichter Verdauen und braucht dazu weniger Energie. Die übrige Energie kann somit für das Entgiften verwendet werden. Am besten sind Suppen oder Smoothies, anstelle von schwerer fester Nahrung. Die Nährstoffe gelangen schneller in die Blutbahn, deshalb sollten die Rezepte mit der maximalen Menge an Vitaminen und Mineralien sein. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn die Flüssigmahlzeiten vegan sind.



2. Die 12-Stunden-Regel

Wenn wir den ganzen Tag über ständig essen und snacken, bekommt das Verdauungssystem nie eine Pause. Während der Entgiftung ist es am besten, wenn man das Naschen weglässt. Die Mahlzeiten sollen ein gesundes Gleichgewicht zwischen sättigenden Fetten und Proteinen haben. Es ist auch von Vorteil, wenn man darauf achtet, dass man zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten am Morgen nichts isst. Das nennt man auch die 12-Stunden-Regel. Also wenn man um 19 Uhr eine Suppe zu Abend isst, wartet man bis 7 Uhr morgens, bis man einen Smoothie trinkt.

3. Vorbereitung

Am besten schaut man, dass man sich schon in der Woche davor etwas zügelt und auf Alkohol verzichtet. Informier dich über vitaminhaltige Rezepte die vegan sind und nimm dir Zeit, um alles einzukaufen. Wir haben eine kleine Shoppingliste für dich vorbereitet, an die du dich halten kannst.

4. Eliminierung

Die Entgiftung ist am effizientesten, wenn der innere und äußere Körper im Einklang arbeiten. Das bedeutet, einfach zu essen, aber auch, dass man schwitzt, tote Haut verliert und regelmäßig auf die Toilette geht. Als kleines Extra kannst du dir eine tiefe Gewebemassage gönnen, um einige der hartnäckigeren Toxine gegen Ende der Woche aus dem Körper zu schaffen. Viel trinken, bedeutet auch oft auf Toilette gehen. Das ist für manche nicht so erfreulich, aber man sollte darauf achten Mindestens einmal pro Stunde das Badezimmer aufzusuchen. So werden die Toxine aus dem Körper geschwemmt.

5. Nachhaltiger Leben

Das ist der lustige Teil. Besuche doch mal einen Bauernmarkt oder einen verpackungsfreien Supermarkt und such dir das schönste saisonale Obst und Gemüse aus. Fülle deinen Einkaufswagen mit nahrhaften Optionen. Brauner und wilder Reis, Linsen, Quinoa, Nüsse, Kokosmilch, Meeressalg, Samen, extra native Oliven, Kräuter, Gewürze und sogar rohe Schokolade. Gefrorene Früchte und Gemüse können auch ein guter Ersatz für Früchte sein, die es momentan nicht frisch zu kaufen gibt. Die gefrorenen Früchte kann man gut in den Smoothie am Morgen geben.



6. Lebensmittel, die man weglassen sollte

Die meisten Menschen wissen intuitiv, was für ihren Körper funktioniert und was nicht, aber manchmal könnten wir alle eine Pause von einigen üblichen leckeren Reizstoffen einlegen. An erster Stelle auf der Trefferliste stehen Alkohol und zugesetzter Zucker aus offensichtlichen Gründen, aber Sie sollten auch Nein sagen zu Kaffee, Milchprodukten, Gluten, Soja, Eiern, Nachtschatten (Tomaten, Paprika, Auberginen und weiße Kartoffeln), Fleischwaren, Rapsöl und allen vorgefertigten Salatdressings, Dips und Aufstrichen mit verstecktem Zucker.

7. Probiotika

Prä- und Probiotika die unverzichtbare Komponenten, um deinen Darm glücklich und dein Immunsystem gesund zu halten. Im Magen-Darm-Trakt gibt es zu jeder Zeit etwa 500 verschiedene Bakterienarten. Wissenschaftler empfehlen ein optimales Gleichgewicht von 85 % „guten“ gegenüber 15 % „anderen“ Bakterien, um die besten Ergebnisse zu erzielen - und Prä- und Probiotika machen die Aufrechterhaltung dieses Niveaus viel erreichbarer. Deswegen ist die optimale Komponente zu deiner Entgiftung unsere Dailybacs. Diese sind mit 60.000.000.000 Bakterien, vielen Vitaminen und Mineralien deine kleinen Helferchen in deinem Körper.

8. Immunsupport

Eine Entgiftung ist immer noch eine Reinigung und dein Körper wird Überstunden machen, um alle Giftstoffe freizusetzen und zu neutralisieren. Aus diesem Grund könntest du dich anfangs weniger aktiv fühlen. Die Einnahme einer Immununterstützung wie unsere Dailybacs kann helfen.



9. Ruhepause

Unser Körper tut wundersame Dinge, wenn wir schlafen, also stell sicher, dass du genug davon bekommst. Zu Beginn der Woche kannst du dich etwas müder als sonst fühlen. Deswegen erlaube deinem Körper genügend schlaf und schau, dass du dir abends nicht zu viel vornimmst. Nimm dir ganz bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Du kannst abends auch ein warmes Bad nehmen, um dich zusätzlich zu entspannen.

10. Nach der Reinigung

Die Befolgung der vorherigen Schritte für eine ganze Woche sollte dazu führen, dass du dich spürbar anders fühlst. Wenn dir die Ergebnisse gefallen, mach weiter: Dieses Programm ist sanft genug, um es über Wochen hinweg aufrechtzuerhalten. Wenn du jedoch bereit bist, aufzuhören, solltest du wieder ganz sanft zurück zur Routine kehren. Schon eine kurze Pause von negativen Lebensmitteln wie Zucker gibt Aufschluss darüber, wie Sie unser körperliches und geistiges Wohlbefinden beeinflussen. Achte darauf, wenn du einzelnen Lebensmittel wieder in deinen Alltag einführst, wie dein Körper darauf reagiert. Alle Beobachtungen können dir helfen, dich besser zu fühlen.

SHOPPING LISTE (optional)

Gewürze

Zimt, Curry, Basilikum, Petersilie, Ingwer, Kurkuma, Fenchelsamen

Obst

Äpfel, Himbeeren, Bananen, Orangen, Kiwis, Blaubeeren, Mango, Kürbis, Datteln

Gemüse

Zucchini, rote Bete, Möhren, Gurken, Fenchel, Brokkoli, Feldsalat, Kohl, Süßkartoffeln, Kartoffel, Spinat, Avocado, Sellerie

Sonstiges

Agave-Sirup, Kokoblütensirup, Honig, Kokosöl, Kokosmilch, Walnüsse, Mandeln, Pinienkerne, (Vollkorn)Reis, Haferflocken, Chia Samen. Quinoa,

Getränke

Grüntee, Smoothies, (warmes) Wasser, Ingwer-Zitronen-Wasser, Ingwerwasser



4. DRINK ENOUGH



Debloate Latte

Seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Medizin verwendet, ist die goldene Milch eine Kombination aus dem kräftigen Gewürz Kurkuma, Kokosmilch und manchmal Kokosöl. Schwarzer Pfeffer wird oft (in kleinen Mengen) hinzugefügt, um die Bioverfügbarkeit des Supergewürzes Kurkuma zu erhöhen (d.h. die Fähigkeit des Körpers, es aufzunehmen). Cremig und würzig, beruhigend und warm - dieses köstliche Getränk ist mehr als nur ein leckerer Genuss. Reich an Elektrolyten und verdauungsfördernden Eigenschaften, wird Ihr Körper jeden Schluck lieben.

Vorteile von Kurkuma: Die Vorteile von Kurkuma sind so gut, dass eine Studie aus dem Jahr 2013 sagt, dass es fast zu gut ist, um wahr zu sein. Das entzündungshemmende Gewürz hat „ein therapeutisches Potenzial gegen eine Reihe von menschlichen Krankheiten gezeigt“, einschließlich Krebs und könnte sogar bei Alzheimer helfen. Wegen der reduzierten Entzündung kann Kurkuma auch bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden helfen und einige Studien haben seine Hilfe bei der Gewichtsabnahme erwähnt. Außerdem haben einige Erfahrungswerte gezeigt, dass Kurkuma antidepressive Eigenschaften hat, die zu besserer Stimmung, weniger Stress, besserem Schlaf und besserer Gehirngesundheit führen.

Vorteile von Kokosnussöl: In ähnlicher Weise kann Kokosnussöl dank seiner antimikrobiellen Eigenschaften (die von guten Fettsäuren stammen) bei der Verdauung und der Darmgesundheit helfen.

Vorteile von Kokosnussmilch: Wusstest du, dass Kokosmilch auch die Verdauung fördern kann? Sie „nährt die Verdauungsschleimhaut“ mit natürlichen Elektrolyten und gesunden Fetten, die die Darmgesundheit verbessern und beim Reizdarmsyndrom helfen können. Wie Kurkuma kann sie Entzündungen reduzieren und sogar beim Abnehmen helfen.

Bereit, deine eigenen Goldene Milch zu mischen? Wir aromatisieren gerne mit etwas Honig, Agave oder Kokosblütensirup und manchmal mit etwas Vanilleschote oder Vanilleextrakt, Zimt und Ingwer.

So schlüpfst du dich im Handumdrehen gesund!



5. CREATE ROUTINES



CREATE ROUTINES

Eine einfache tägliche Routine gesunder Gewohnheiten einzuführen, kann positive Effekte auf deine Laune, deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden haben. Eine Routine ist schlicht eine Reihe von Handlungen, die über einen längeren Zeitraum täglich wiederholt werden. Ob sie gut oder schlecht sind spielt dabei keine Rolle. Mit der Zeit werden diese Handlungen zu Gewohnheiten und werden somit geistlich automatisiert.

Gute Gewohnheiten zu etablieren kann einfach sein, deshalb blicken wir auf einige einfache und gesunde

Routinen:

1. Putze zweimal am Tag deine Zähne und benutze Zahnseide.
2. Wasche deine Hände.
3. Organisiere deinen Tag am Abend zuvor.
4. Trainiere täglich. Du kannst zum Beispiel vor dem Aufstehen ein 5 Minuten Yoga Workout etablieren. Der Sonnengruß erzeugt Wärme und bringt Schwung in Deinen Kreislauf. Deine Muskeln werden gestärkt und zeitgleich gedehnt. Oder du startest mit einer 5 Minuten Meditation (<https://www.youtube.com/watch?v=VFRpeEQQxM>). So startet man frisch in den Tag und hat schon etwas für den Körper getan.
5. Schlafe ordentlich aus. Auch wenn das nicht immer so einfach ist. Genügend Schlaf ist wichtig.
6. Esse reichlich Gemüse pro Tag. Vitamine sind wichtig für dein Immunsystem und Sie helfen dir dabei fit und wach zu bleiben.
7. Schreibe jeden Tag zwei Dinge auf, für die du dankbar bist. Zum Beispiel in ein kleines Journal. Das kann auch ein schönes Ritual am Abend werden. Dafür nimmst du dir dann auch ein paar Minuten Zeit und lässt den Tag Revue passieren.
8. Vor dem Frühstück 1 Kapsel Dailybacs nehmen. So hast du schon am Morgen etwas für dein Wohlbefinden getan.

Die magische Zahl Drei

Es dauert drei Monate, bis...



Die meisten Vitamine aufgenommen sind



Eine neue Gewohnheit zu einem nachhaltigen Lebensstil wird



Sich die meisten Zellen im Körper regenerieren

6. SET GOALS



SET GOALS/

How To Stick To New Year's Resolutions

Neues Jahr neue Vorsätze. Wie jedes Jahr setzen wir uns neue Vorsätze, aber nicht immer ziehen wir diese auch durch. Ende Januar haben die meisten von uns Ihre guten Vorsätze schon wieder über Bord geworfen.

Von jetzt an bis Ende 2020 werden wir im Rahmen unserer neuen Serie „Jeden Monat eine gute Tat“ jeden Monat ein anderes wellness-orientiertes Ziel vorschlagen. Einige werden einfach umzusetzen sein, während andere schwieriger sein können. Wie auch immer, jedes Thema wird mit einem kleinen Guide kommen, um es erreichbar zu machen. Die Idee ist es, 12 kleine, aber effektive Ziele bis zum Ende des Jahres zu erreichen. In Verbindung mit deinen eigenen persönlichen Vorsätzen können wir ein kollektives Wohlbefinden des Körpers, sowie ein Beitrag für unsere Umwelt erreichen. Aber zuerst ein Hinweis zur Auswahl (und zum Festhalten) an Vorsätzen im Allgemeinen. Du kannst bei allen Zielen mitmachen, oder aber dir eins aussuchen. Ganz egal, es sollte alles ohne Druck sein.

Um seine gesetzten Ziele zu erreichen ist es wichtig:

Sei spezifisch.

Ein klares, konkretes Ziel zu definieren ist viel wichtiger, als vage zu sagen, dass man etwas verändern will. Denke daran: Was genau will ich ändern? Wie lange wird es dauern, bis ich das tun kann?

Mache es erreichbar

Der Beschluss, bis Februar 100% abfallfrei zu werden, ist wahrscheinlich nicht realistisch, aber eine umweltfreundliche Handlung pro Monat ist wahrscheinlich und umsetzbarer. Wenn es dir am Ende leicht fällt, dann kannst du deine Ziele immernoch erhöhen. Wenn du versuchst, einen Riesensprung zu schnell zu machen, kann das entmutigend oder frustrierend sein, vorallem wenn es am Ende nicht klappt.

Gebe dir einen Zeitplan

Es ist wichtig, sich genügend Zeit zu geben, um seine Ziele zu erreichen. Ein guter Weg, dies zu tun, ist die Aufstellung von Mini-Zielen entlang des Weges. Du musst nicht alles auf ein Mal schaffen.

Fortschritte verfolgen

Egal, was für einen Vorsatz du hast, es ist wichtig, deine Fortschritte zu protokollieren. Dieser Prozess funktioniert in zweifacher Hinsicht: Er ermöglicht es dir zu reflektieren, wie weit du gekommen bist, sowie die Ursache möglicher Fahrbahnunebenheiten zu identifizieren. Versuchst du zum Beispiel den Zucker zu reduzieren? Das Führen eines Ernährungstagebuchs wird dir helfen zu sehen, was das Verlangen auslöst.

Ist es das Richtige für dich?

Vorsätze bleiben nur dann bestehen, wenn das Ziel für dich wirklich wichtig ist. Der Versuch, etwas zu ändern, basierend auf dem, was du glaubst, dass du „tun sollst“, oder was dir jemand anderes (oder sogar die Gesellschaft) sagt, wird wahrscheinlich zum Scheitern führen. Eine Resolution zu verabschieden, weil sie in Mode ist? Die Chancen stehen gut, dass es nicht von Dauer ist. Denke immer daran: Nur du weißt, was das Beste für dich ist. Hab vertrauen in dich.

STAY HAPPY AND HEALTHY WITH US.

BESUCHE UNSERE
WEBSITE UND SHOPPE
UNSER SORTIMENT. ODER
FOLGE UNS AUF **INSTAGRAM**
UND BLEIBE AUF DEM
LAUFENDEN MIT UNSEREN
HEALTHY NEWS.

mybacs[®]

WEBSITE: <https://mybacs.com>

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/mybacs/>