

Wochenplan für Biohacking-Einsteiger

nu³

Montag

- Journaling**
Wie fühlst du dich?
Was beschäftigt dich?
Wofür bist du dankbar?
- Bewegung**
10.000 Schritte gehen
- Ernährung**
Weniger Carbs am Abend
– stattdessen Gemüse,
Fisch/Fleisch, Avocado

Dienstag

- Ernährung**
Intervallfasten –
mind. 12 Stunden
fasten
- Bewegung**
30 Minuten
Bewegung
in der Natur

Mittwoch

- Ernährung**
Mindestens 2 Liter
Wasser trinken
- Bewegung**
Intervalltraining –
30 Minuten Wechsel
zwischen intensivem
und moderatem
Tempo. nu3 Grass-
Fed Whey Shake
nach dem Training



Donnerstag

- Ernährung**
Weniger Carbs zum
Frühstück – Bulletproof
Coffee oder Omelett mit
Spinat & Avocado
- Mindset**
Blocke dir Zeit in deinem
Kalender für Self-Care
- Regeneration**
Meditiere 5 bis
10 Minuten.

Freitag

- Bewegung**
Wecker stellen und
jede Stunde
5 Minuten bewegen
- Regeneration**
Die letzte Mahlzeit
spätestens 4
Stunden vor dem
Schlafen und ab
14 Uhr keine
Koffein mehr.

Samstag

- Ernährung**
Iss heute viele Ballast-
stoffe (Gemüse & Pilze)
sowie probiotische
Lebensmittel (Kimchi &
Kefir)
- Bewegung**
Intensives Krafttraining
mit Kniebeugen,
Liegestützen & Crunches

Sonntag

- Ernährung**
Erhöhe dein Fastenfenster auf 14, 16 oder 18 Stunden
– je nachdem wie du an Tag 2 gestartet bist.
- Bewegung**
Mach einen Ausflug ins Grüne und verbringe den Tag
an der frischen Luft – mit dem Rad oder zu Fuß.
- Digital Detox**
Verzichte heute komplett auf Smartphone, Tablet & Co.

Fazit - Wochenabschluss

Schaue dir am Abend deine Notizen von Tag 1 an und fühle, wie es dir heute geht. Reflektiere, welche Hacks sich besonders gut angefühlt haben und warum. Plane deine nächste Woche mit den gleichen oder neuen bzw. zusätzlichen Biohacking-Maßnahmen.