

## HOLISTIC NEWS:

## START YOUR DAY RIGHT



Ein guter Start ist oft die Basis für einen gelungenen Tag. Wie genau der perfekte Morgen aussieht, ist individuell. Vielleicht ist Dir ein ausgiebiges Frühstück wichtig oder Du brauchst etwas Bewegung, um in Gang zu kommen. Egal was Dir besonders gut tut – nimm Dir die Zeit dafür, denn Du wirst den gesamten Tag davon zehren können. Ein paar einfache Tipps, die mir jeden Morgen helfen:

1. **WARMES WASSER** nach dem Aufstehen. Das setzt Deinen Stoffwechsel in Gang.
2. Eine **GESICHTSMASSAGE** wirkt belebend und kombiniert mit einem nährenden Öl bereitest Du Deine Haut optimal auf den Tag vor. Strahlender Teint inklusive.
3. **BEWEGUNG**. Die muss nicht immer auf ausgerollter Yogamatte stattfinden – Ein paar Stretch-Übungen noch im Bett oder die Wadenwippe beim Zähneputzen können Deinen Körper schon ganz gut auf den Tag einstimmen.

Für den Energieschub während des Tages sorgen diese leckeren Energy Balls.

## REZEPT: ENERGY BALLS MIT HAPPY BERRY

**PORTIONEN:** 15–20 Balls

**SCHWIERIGKEIT:** Einfach

**ZEIT:** 10 Min.

### ZUTATEN

200 g Datteln, Medjool  
200 g Kokosflocken oder -raspeln  
1 Messlöffel InnoNature Happy Berry  
Superfood Shake Pulver  
1 Prise Salz

### SO WIRD'S GEMACHT

Mixe (im Hochleistungsmixer oder Stabmixer) alle Zutaten zusammen.  
Wälze die einzelnen Kugeln in extra Kokosraspeln oder Kakaopulver.  
Du kannst auch wunderbar andere Nussorten anstelle von Kokos verwenden.