



Blood & Sleep Optimization

THE EXECUTIVE STATE — Guide

Sleep Sanctuary Audit

- Raumtemperatur: 16-18°C
- Komplette Dunkelheit (Blackout-Vorhänge)
- Kein Blaulicht 90 Min vor Schlaf
- Letzte Mahlzeit 3h vor Schlaf
- Kein Alkohol als Schlafmittel
- Magnesium Glycinat vor dem Schlafen
- Feste Schlafenszeit (± 30 Min)
- Morgen-Sonnenlicht in ersten 30 Min

Koffein-Protokoll

Kein Koffein vor 10:00 und nach 14:00. Dokumentiere:

Tag 1: Uhrzeit: ___ Menge: ___ Wirkung: ___/10 Schlafqualität: ___/10

Tag 2: Uhrzeit: ___ Menge: ___ Wirkung: ___/10 Schlafqualität: ___/10

Tag 3: Uhrzeit: ___ Menge: ___ Wirkung: ___/10 Schlafqualität: ___/10

Tag 4: Uhrzeit: ___ Menge: ___ Wirkung: ___/10 Schlafqualität: ___/10

Tag 5: Uhrzeit: ___ Menge: ___ Wirkung: ___/10 Schlafqualität: ___/10