



BLUTANALYSE- + SCHLAF-GUIDE

Die wichtigsten Werte für Schlaf und Leistungsfähigkeit auf einen Blick.

◆ DER VOLLSTÄNDIGE BLUTANALYSE-GUIDE MIT ÜBER 130 MARKERN STEHT IM BUCH, DEEP DIVE SEKTION

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 Uhrzeit, Menge, Wirkung (1-10) und Schlafqualität (1-10).

TAG	Uhrzeit	Menge	Wirkung 1-10	Schlafqualität 1-10
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				