
Hallo, André hier! :-)

... ich freue mich, dass Du Dich für mehr Energie in Deinem Leben entschieden hast! :-) Mein Name ist André Loibl und eigentlich bin ich ein ganz „normaler“ Mensch wie Du auch. Vor ein paar Jahren erreichte ich einen Punkt in meinem Leben, an dem ich feststellte:

So kann es nicht weitergehen! Ich war ständig müde, gereizt und überfordert und hatte nicht die Energie, die ich mir gewünscht habe, um das in meinem Leben zu machen, was ich machen will.

Also habe ich mich entschieden, die Meister für mehr Energie im Leben zu studieren. :-) Und glaub mir, wenn Du es einmal gelernt hast, wie Du jederzeit mehr Energie in Dein Leben bringen kannst, dann ist das wie Fahrrad fahren - Du verlernst es einfach nicht mehr! ;-)

Stell Dir mal vor, wie es sein wird, wenn Du ab jetzt jeden Tag wieder mehr Energie in Deinem Leben haben kannst!

Es gibt ein paar einfache Grundregeln, die Du beachten kannst, um ab sofort jeden Tag mehr Energie in Deinem Leben zu haben.

Früher hab ich auch den Fehler gemacht und mich hauptsächlich von Kohlenhydraten ernährt: Morgens gabs Brot, Mittags dann Nudeln oder Kartoffeln und abends wieder Brot. Dieses Essen hat mich auf Dauer wirklich schlapp und träge werden lassen. (Von meinem damaligen Gewicht ganz zu schweigen). Ich wusste es einfach nicht besser, denn ich dachte, das wäre eine gute Ernährung. Doch dann habe ich gelernt, dass Kohlenhydrate im Übermaß dem Körper mehr schaden als nutzen und so Energie entziehen.

Deswegen jetzt Regel No. 1: Weniger Kohlenhydrate!

Iß weniger Kohlenhydrate! Kohlenhydrate machen müde - das ist ganz einfach so. Lass mal das Brot und die Nudeln weg (und die Fertiggerichte sowieso..) - geh auf den Markt, kauf frisches Zeug, wirf es in die Pfanne - wenn Du willst, schmeiß noch ein paar gekochte Getreidekörner mit rein - ein paar Eier drüber - wundervoll!!

Essen ist ein ganz wichtiger Energielieferant in Deinem Leben. Wenn Du oft müde und schlapp bist, kann das auch damit zusammenhängen, wie Du Dich ernährst. Du schüttetest ja auch kein Altöl in den Motor von Deinem Auto, oder?! Also lass das Junk Food aus Deinem Körper (Junk ist englisch und heißt Müll!) - denn das ist noch viel schlimmer als Altöl in Dein Auto zu schütten! Achte auf Deinen Körper, behandle ihn mit Liebe und Respekt. Und iß mal wieder was Gesundes!

Du wirst erstaunt sein, wie viel Unterschied das in Deinem Energie-Level machen wird. Mit dem richtigen „Brennstoff“ kann Dein „Motor“ auch richtig

laufen. Achte mal darauf, wie sich verschiedenes Essen auf Deinen Körper auswirkt! Du wirst einen Unterschied in Deinem Energie-Level bemerken, je nach dem, was Du gegessen hast.

Am besten führst Du für die nächsten 7 Tage einfach einmal Buch wie Du Dich nach welchem Essen gefühlt hast. Nimm Dir dafür einfach die Vorlage auf der nächsten Seite, schreib die Mahlzeiten auf und dahinter eine Note von 1-6 wie Du Dich nach dem Essen fühlst... Die 1 ist die beste Note und steht für topfit und voller Energie, die 6 steht für es geht gar nichts mehr und Du fühlst Dich total komatös... ;-)

Ich hoffe, Du probierst diese Regel bei nächster Gelegenheit aus. Du wirst erstaunt sein, wie viel mehr Energie Dir das bringt! :-)

Wenn Du noch mehr Energie in Deinem Leben haben willst, dann schau Dir doch einfach mal meinen [Energie-Quickie](#) an!

Viel Spaß und viel Energie für Dich! :-)

Dein André

P.S.: Morgen schicke ich Dir einen weiteren Tipp, wie Du mit einer geheimen Methode in 5-10 Minuten wieder voller Energie sein kannst - und so jedes Mittagstief ganz einfach überwinden kannst!

	Essen	Uhrzeit	Note (1-6)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			