

/ DAILY
/ 20-30MIN VOR
DEM SCHLAFEN

DAILY ROUTINE 3 DEEP SLEEP



MAGNESIUM

200-800MG

Du hast Probleme dich abends zu entspannen und deine Gedanken herunterzufahren? Erhöhe dein GABA-Level. GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) ist ein Neurotransmitter, der die Kommunikation zwischen unserem Hirn und unserem zentralen Nervensystem verlangsamt und uns somit beim Relaxen und Einschlafen unterstützt.

Wichtig:

Magnesium ist nicht gleich Magnesium:

Nutze die Power von „magnesium bisglycinate“ (200-800mg) und „magnesium citrate“ (200-800mg) für einen erholsamen Schlaf!



20 MIN DAVOR

SHUT UP BRAIN !

CBD

20-30% / 10-20
TROPFEN /
AN DOSIERUNG
RANTASTEN

Ähnlich wie Magnesium wirkt auch CBD, kurz für Cannabidiol, auf unseren Neurotransmitter-Haushalt und bindet sich an GABA-Rezeptoren, was eine angstlösende, entspannende und entzündungshemmende Wirkung hervorruft.

Weitere Infos zu CBD findest du in unserem Blog: „Nutzen und Effekte von CBD im Kampfsport“ auf der Shoutout Webseite!

www.shoutout-fightleague.com



20 MIN DAVOR

DEEP SLEEP!

INOSITOL

4G IN 50ML WASSER

Inositol zählt zu den Vitaminoiden, den vitamin-ähnlichen Substanzen. Unser Körper verwendet es als Rohstoff zur Herstellung der Neurotransmitter Serotonin und GABA und ist somit ein entscheidender Faktor in der Produktion von Melatonin, unserem „Schlaf-Hormon“.

Inositol & CBD monatlich rotieren mit Pausen! 1-3 Wochen.

www.shoutout-fightleague.at

 shoutoutfightleague

 Shoutout Podcast

 SHOUTOUT Fight League



4 TIPPS FÜR DAS ULTIMATIVE KOMA:

✓ KEINE SCREENS + FLUGMODUS

Screens = Stress.

Dein Handy, Tablet und Co strahlen Blaulicht aus, was deinen natürlichen Schlaf-Zyklus stören und deine Melatonin-Produktion verringern kann. Außerdem regen konstante Handy-Push-Benachrichtigungen dein Dopamin-Belohnungssystem an und fesseln dich an deinen Screen.

PRO TIP: Schalte alle elektronischen Geräte und Lichtquellen vor dem Schlafen gehen aus. (Wlan, Handy etc.) Elektromagnetische Strahlung kann dein hormonelles und neurochemisches Gleichgewicht negativ beeinflussen.

✓ DARK HOT SHOWER

Reduziertes Licht signalisiert deinem Körper in den Ruhe-Modus zu wechseln. Das warme Wasser wirkt entspannend auf dein zentrales Nervensystem. Lass die DARK HOT SHOWER zu einer Routine werden und nutze dadurch gleichzeitig die Macht des *Primings!*

✓ YANTRA MATTE

Die Yantra Matte dient der ultimativen Entspannung. Die in der TCM verwendete Methode der Akupressur hilft dir zur Ruhe zu kommen und kann sogar körperliche und kann sogar körperliche Beschwerden nach intensiven Trainings-Einheiten lindern.



www.shoutout-fightleague.at

 shoutoutfightleague

 Shoutout Podcast

 SHOUTOUT Fight League

