

# Dein energiereicher Leichtigkeitsskompass



Für einen aktiven Stoffwechsel, mehr Energie, Gelassenheit und Flow in deinem privaten und beruflichen Leben - ganzheitlich, natürlich und nachhaltig.



Karin Schüpbach

dein ganzheitlicher Gesundheits Coach  
für mentale Stärke, Stoffwechsel & Beweglichkeit



[ks-healthy lifestyle.com](https://ks-healthy lifestyle.com)

Möchtest du mehr Energie, einen aktiveren Stoffwechsel, mehr Gelassenheit und Flow in deinem privaten und beruflichen Leben?

Hier ist dein Leichtigkeitskompass mit 16 einfach umsetzbaren Tipps, die dir helfen, deine Vitalität auf natürliche und nachhaltige Weise zu steigern.

---

## Tipps 1: Beginne den Tag mit einem Glas Zitronenwasser

Starte deinen Tag mit einem Glas warmen (nicht heissen) Zitronenwasser mit einer Prise Himalayasalz, um deinen Stoffwechsel anzukurbeln und deine Körperzellen nach der Nacht zu hydrieren.

---

## Tipps 2: Etabliere regelmässig eine bewegte Morgenroutine

Ein kurzes Hüpfen draussen, ein 5-10 minütiges Stretching, Yogaübungen oder eine kleine nüchterne Morgenrunde an der frischen Luft bringt deinen Kreislauf in Schwung und sorgt für Sauerstoff & Energie in jeder Körperzelle. Ausserdem setzt es Glückshormone frei.



### Tip 3: Eat real & pure food

Wähle möglichst natürliche Lebensmittel, die nährstoff- und ballaststoffreich sind. Kombiniere pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Kräuter mit hochwertigen Proteinquellen und gesunden Fetten. Ausgewogene Mahlzeiten stabilisieren deinen Blutzuckerspiegel !

---

### Tip 4: Iss, wenn Du körperlich Appetit hast

Anstatt zu essen, wenn es die Uhrzeit vorgibt, höre auf dein Hunger-/Appetitgefühl und iss dich dann gut satt, jedoch nicht übersatt. Drei ausgewogene Mahlzeiten/Tag sind ideal und unterstützen einen aktiven Stoffwechsel.

---

### Tip 5: Integriere Superfoods & Vitalstoffe in deinen Alltag

Nahrungsmittel wie Chia-Samen, Zimt, Kurkuma, Gerstengraspulver oder Ingwer haben wertvolle Antioxidantien und aktivieren den Stoffwechsel. Zusätzliche hochwertige Aminosäuren und Vitalstoffe sind essentielle "Bausteine" für den gesamten (Fett-) Stoffwechsel.



## Tipps 6: Bewege dich regelmässig

Wähle und bewege dich mässig, jedoch regelmässig, idealerweise an der frischen Luft. Ausserdem hilft dir eine Kombination aus Ausdauer- und einfachen Kraftübungen, deinen Körper in Form zu halten.

---

## Tipps 7: Achte auf deine bewusste Atmung

Den Atem haben wir immer und überall dabei! Durch tiefes, bewusstes Atmen, kannst du dich sofort entspannen, deine Gedanken kommen zur Ruhe, dein Nervensystem entspannt sich. Es fördert deine Gelassenheit - auch in stressigen Momenten.

---

## Tipps 8: Sorge für ausreichend Schlaf

Ein erholsamer ruhiger Schlaf von 7-8 Stunden pro Nacht ist unerlässlich für einen aktiven Stoffwechsel und für mehr Energie im Alltag.



## Tipps 9: Gönn dir regelmässig bewusste Pausen

Besonders im Berufsalltag ist es wichtig, immer wieder kurze Pausen einzulegen. Die Augen schliessen und Tief-Ein-Aus Atmen, ein Spaziergang im Quartier oder ein paar Minuten Stretchen vor dem offenen Fenster helfen, den Kopf zu lüften, die Energie fließen zu lassen und deine Produktivität zu steigern.

---

## Tipps 10: Vermeide Zucker und verarbeitetes Essen

Zucker (auch zu viel Fruchtzucker) und stark verarbeitete Lebensmittel führen zu Übersäuerung und können deinen Stoffwechsel und deine Energie langfristig ausbremsen. Beobachte, wann und warum Du Zucker isst und reduziere Zucker bewusst in deiner Ernährung.

---

## Tipps 11: Setze auf ein positives Mindset

Deine Gedanken bzw. dein mentaler Zustand haben einen direkten Einfluss auf deine Energie und deinen Flow. Auch Stress und negative Gedanken übersäuern langfristig. Übe dich in Achtsamkeit, reflektiere regelmässig dein Tun & Wirken und fokussiere dich auf Lösungen, anstatt Probleme zu wälzen.



## Tipps 12: Trinke Kräutertees und stilles Wasser

Grüner Tee, Ingwer- oder Pfefferminztee sind natürliche Booster für deinen Stoffwechsel und helfen dir, dich zu erfrischen.

---

## Tipps 13: Vermeide negative Gedanken und Stress

Stress blockiert nicht nur deine Gelassenheit, sondern schüttet vermehrt Stresshormone aus und hemmt so auch deinen Stoffwechsel. Finde eine Methode, wie Atemtechniken, Meditation, Yoga, die dir täglich dabei hilft, dich in dir zu zentrieren.

---

## Tipps 14: Konzentriere Dich auf wenige, für dich essenzielle Ziele

Verabschiede dich von energieraubenden, unwesentlichen Dingen, Speisen und dich ablenkenden Tätigkeiten und Beziehungen. Fokussiere dich auf ein paar für dich wichtige (Tages-) Ziele.



Tip 15: Verbringe Zeit  
in der Natur

Spaziergänge, Sport in der Natur oder Zeit im Wald schütten Glückshormone aus, sind Seelenbalsam für deine Stimmung, helfen beim Entspannen und unterstützen deine körperliche & mentale Gesundheit.

---

Tip 16: Praktiziere  
Dankbarkeit

Das tägliche Praktizieren von Dankbarkeit in Wort und Schrift (Dankbarkeitstagebuch) fördert die Beleuchtung von allem, was gut läuft, schenkt dir Zufriedenheit und steigert dein allgemeines Wohlbefinden, was zu mehr Flow, Gelassenheit und innerem Frieden in deinem Leben führt.

---

*Da willst mehr?*

Mehr Genuss, mehr Leichtigkeit,  
mehr Energie, mehr Gelassenheit & Balance, mehr Selbstliebe..?

...weniger Verzicht, weniger Heisshunger, weniger hormonelle  
Dysbalance, weniger schlechtes Gewissen, weniger Kilos..

# Für dich!

Du hast schon zahlreiche Abnehmprogramme ausprobiert, trotzdem ständig ein ein paar Kilos mehr, vielleicht auch gesundheitliche Beschwerden, die dir zeigen, dass etwas nicht in Balance ist?

Dann lade ich dich ein, werde jetzt Expertin deines Körpers und erreiche deinen Wohlfühlkörper mit Leichtigkeit & Genuss

Welches Thema willst Du gelöst haben ?  
Lass uns sprechen, denn es geht um DICH und deine individuellen Bedürfnisse

Schenk dir diese 30 Min. Zeit für dich, für deine Klarheit für dein ganzheitliches Wohlbefinden.  
Kostenfrei & unverbindlich, jedoch nicht umsonst.

Du bist hier genau richtig !  
Du hast es verdient, dich in deinem Körper rundum wohl zu fühlen und JA, es darf auch einfach gehen

Hier geht es zu deinem direkten Kontakt mit mir!

Ich freue mich auf dich!

ENERGIEvoller Gruss

Deine Karin



