



## 9 tägliche Gewohnheiten für ein gesünderes Leben laut Dr. Oz

Ob Schlafhygiene oder Zucker-Verzicht: Mit diesen Alltags-Tipps von Dr. Oz gelingen gesunde Routinen, die Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.



### Nr. 1: Die Morgenroutine optimieren

Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf, damit Sie eine Routine entwickeln.



### Nr. 2: Nahrungsergänzungen einnehmen

Vitamine nicht vergessen: ein [Multivitamin](#) mit Vitamin [B12](#) als Methylcobalamin, eine Mineralstoffkombination mit [Zink](#) und [Omega-3-Fettsäuren](#) (DHA/EPA).



### Nr. 3: Allulose statt Zucker nehmen

Süßen Sie Ihren Kaffee mit [Allulose](#) und nicht mit Haushaltszucker: Sie erhalten im Vergleich 70 % der Süßkraft aber nur 10 % der Kalorien.



### Nr. 4: Mahlzeiten strategisch einteilen

Bringen Sie Ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht und verbessern Sie Ihre Gesundheit mit Intervallfasten. Und essen Sie nichts nach 20 Uhr.



### Nr. 5: Clever und gezielt snacken

Eine vollwertige Ernährung über den Tag verteilt mit wenig zusätzlichen Kohlenhydraten liefert die richtige Energiezufuhr. Probieren Sie [Nüsse](#), [dunkle Schokolade](#) oder [Kokosflocken](#).



### Nr. 6: Schritte zählen und Muskeln trainieren

Streben Sie 10.000 Schritte am Tag an. Mindestens 3 Mal pro Woche 30 Minuten Krafttraining baut eine schlanke Muskulatur auf, die Kalorien verbrennt. Essen Sie [viel Eiweiß](#) für die Regeneration.



### Nr. 7: Kollagenpräparate einbauen

Die tägliche [Kollagen-Einnahme](#) trägt dazu bei, dass Haare, Haut und Nägel gesund, schön und stark bleiben.



### Nr. 8: Schlafroutine umstellen

Probieren Sie koffeinfreie, schlaffördernde Tees, wie [Kamille](#) oder [Rooibos](#). Bei Schwierigkeiten, einzuschlafen, kann [Melatonin](#) Abhilfe schaffen. Schalten Sie digitale Geräte und Bildschirme mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen aus.



### Nr. 9: Dankbarkeit praktizieren

Nutzen Sie die Kraft des Sorgen-Tagebuches, um sich Angst und Stress von der Seele zu schreiben. Notieren Sie auch, wofür Sie dankbar sind oder was Sie an einem geliebten Menschen schätzen, um dem nächsten Tag eine besondere Bedeutung beizumessen.