

Stefanie Bailer

# Meal-Prepping



**INTEGRATION IN DEN ALLTAG MIT  
KONZENTRIERTEM LIFESTYLE**

zum Hörbuch Meal-Prepping – Werde Meal-Prepper



## Übungen für deinen konzentrierten Lifestyle

- Zähneputzen auf einem Bein
- Zähneputzen mit der linken Hand
- Türe öffnen bzw. Schlüssel mit der ungewohnten Hand
- Schuhe anziehen im Stehen
- Haare kämmen mit der ungewohnten Hand
- bewusstes Gehen
- Aufstehen mit geschlossenen Augen
- schweigend essen, Slow-Food (bewusstes Essen)
- wechselseitiges Schulterkreisen
- die Augen zumachen und die Geräusche wahrnehmen
- langsames Einschenken
- Freude in stressigen Situationen (Stau, Schlange an der Kasse, ...)
- mit der ungewohnten Hand schreiben
- aufstehen wie eine Katze, geschmeidig aufstehen, in Zeitlupe aufstehen
- Pausen im Alltag nutzen, um ein «Pausenritual» zu finden
- die Armbanduhr am anderen Handgelenk tragen
- Brot mit der ungewohnten Hand schmieren
- Einfach Messer und Gabel vertauschen
- Rückwärts die Treppe runter gehen
- Tasse oder Glas randvoll füllen und trinken, ohne etwas zu verschütten
- im Büro: Zielwerfen in den Mülleimer mit zerknülltem Papier