



Power Napping

der kleine Energieschub für die Mittagspause

Wir alle kennen es noch von den Großeltern - das kleine Mittagsschläfchen.

Doch leider ist es in unserer heutigen, leistungsorientierten Gesellschaft immer mehr in Verrufenheit geraten.

Doch unser Biorhythmus zeigt uns, dass wir es eigentlich nötig hätten. Denn um die Mittagszeit ereilt es uns alle: das kleine Defizit an Konzentration und Leistungsbereitschaft.

Greifen Sie zum natürlichen Aufputzmittel ohne Chemie und Nebenwirkungen.

Zahlreiche Studien bringen gesicherte Erkenntnisse:

Power Napping...

- hat positive Auswirkungen auf das Kurzzeitgedächtnis
- steigert die Leistung
- bringt eine Gewichtsreduktion
- Schützt vor Herzinfarkten
- bringt gut Laune
- beugt Erschöpfungssyndrom und Burn out vor



Power Napping

der kleine Energieschub für die Mittagspause

Wir alle kennen es noch von den Großeltern - das kleine Mittagsschläfchen.

Doch leider ist es in unserer heutigen, leistungsorientierten Gesellschaft immer mehr in Verrufenheit geraten.

Doch unser Biorhythmus zeigt uns, dass wir es eigentlich nötig hätten. Denn um die Mittagszeit ereilt es uns alle: das kleine Defizit an Konzentration und Leistungsbereitschaft.

Greifen Sie zum natürlichen Aufputzmittel ohne Chemie und Nebenwirkungen.

Zahlreiche Studien bringen gesicherte Erkenntnisse:

Power Napping...

- hat positive Auswirkungen auf das Kurzzeitgedächtnis
- steigert die Leistung
- bringt eine Gewichtsreduktion
- Schützt vor Herzinfarkten
- bringt gut Laune
- beugt Erschöpfungssyndrom und Burn out vor

Die Anleitung

Verwenden Sie zum Üben ...
...ein Kissen auf dem Schreibtisch oder alternativ ein Power Napping Kissen
...einen gemeinsamen Napp
...20 Minuten Zeit, denn die sind ideal um nicht tiefer einzuschlafen und danach müde und matschig zu sein
...einen Zeitpunkt zwischen 12 und 14 Uhr
...einen Wecker, der Sie nach 20 Minuten wieder aufweckt
...nicht die Snoozel Funktion
...alternativ auch die Schlüsselbund - Methode
...vor dem Nappen einen kleinen Espresso - Koffein wirkt im Körper erst nach 30 Minuten
...eine Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung um die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden

Viel Spaß und ein gutes Napping für die Power



Die Anleitung

Verwenden Sie zum Üben ...
...ein Kissen auf dem Schreibtisch oder alternativ ein Power Napping Kissen
...einen gemeinsamen Napp
...20 Minuten Zeit, denn die sind ideal um nicht tiefer einzuschlafen und danach müde und matschig zu sein
...einen Zeitpunkt zwischen 12 und 14 Uhr
...einen Wecker, der Sie nach 20 Minuten wieder aufweckt
...nicht die Snoozel Funktion
...alternativ auch die Schlüsselbund - Methode
...vor dem Nappen einen kleinen Espresso - Koffein wirkt im Körper erst nach 30 Minuten
...eine Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung um die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden

Viel Spaß und ein gutes Napping für die Power

