

Kurze Checkliste Winterblues

an Pinnwand oder Kühlschrank heften



August

Reise in sonnige Gegend für Februar planen

September

Vitamin-D -Spiegel im Labor überprüfen und Nahrungsergänzung beginnen (Zielwert 45-60 ng/ml)!

Lichtquellen in die dunklen Ecken am Arbeitsplatz und im Wohnbereich!
Schreibtisch und Sessel ans Fenster!



Oktober

8.000-12.000 Schritte am Tag zügig gehen!

Regelmäßiges Training!

Fitnessuhr zu Weihnachten wünschen?!

Kalt duschen schrittweise auf 60-90 Sekunden steigern!

November

Tageslichtlampe täglich einsetzen?!

Gesunde Nahrungsmittel einkaufen und essen!

Süßigkeiten vermeiden!

Täglich auf die Waage, Körpergewicht messen!



Dezember

Vitamin-D-Spiegel überprüfen und Dosis anpassen (Zielwert 45-60 ng/ml)

Weitere Mikronährstoffe überprüfen (Vitamin B6, Eisen, Kupfer, Vitamin C) und Ernährung anpassen. Nahrungsergänzungsmittel nur kurzzeitig!

Pro-aktiv freundlich zu anderen Menschen sein!

Kleine Geschenke machen!

Wohnung lichterhell schmücken!

Weihnachten gemeinsam feiern!



Januar

Neuen Schwung holen!

Checkliste für August-Dezember nochmals durchgehen!

Trinken: 30-40 ml pro Kilogramm Körpergewicht und Tag!

Hygienische Luftbefeuchtung im Wohnbereich und Schlafzimmer?!

Eingeschränkte Alltagstauglichkeit? Winterdepression? Professionelle Hilfe?!



Februar

Geplante Reise in sonnige Gegend unternehmen

Mit Freunden und Familie in Naherholungsgebieten wandern

März

Den Frühling in der Natur entdecken

Sommerkleidung aus dem Schrank holen

Freuen Sie sich in den Sommer

