

## Anti-Aging-Tagesroutine (Beispiel für Werktage)

Uhrzeit	Aktivität	Zellkompetenz	Hinweise
7:00	Aufstehen, direkt ans Tageslicht gehen	Chronobiologie	10–15 Min. draußen: Licht + frische Luft
7:30	Bewegung (nüchtern) – z. B. Spaziergang, Yoga	Zellerneuerung + Energie	Aktiviert Autophagie + Mitochondrien
8:00	Kaltes Duschen / Wechseldusche	Zellenergie	Mitochondrien-Stimulation durch Kälte
9:00	(Erstes Essen bei 16:8-Fasten) –	Zellschutz + Energie	Joghurt, Haferflocken,..
12:30	Mittagsmahlzeit mit Bitterstoffen & Gemüse	Zellentgiftung	Z. B. Artischocken, Kurkuma, Spinat
14:00	Leichter Spaziergang / Sonnenlicht tanken	Energie + Chrono	Auch gut für Vitamin D
17:00	Letzte Mahlzeit (Ende der Essensphase)	Zellregeneration	Weniger Zucker, keine Snacks danach
18:00	10 Min. Meditation oder Atemübung	Zellschutz + Psyche	Stressabbau, Cortisol senken
20:00	Digital Detox (Blaulicht meiden)	Chronobiologie	Schlafhormone nicht stören
21:30	Schlafroutine (lesen, Ruhe, ggf. Magnesium)	Zellreparatur	Kein Alkohol, keine späten Snacks
22:00	Schlafen gehen	Zellreparatur + Energie	7–8 Std. für optimale Regeneration