

ENERGIE STATT ERSCHÖPFUNG

*Mein täglich klarer
2-Phasen-Alltagsplan*



*Dein exklusiver Guide für
mehr Energie im Alltag*

By VitalQueens



Herzlich Willkommen

Vielleicht kennst du dieses Gefühl:

Du funktionierst. Du schaffst deinen Alltag. Du kümmerst dich um alles, nur deine eigene Energie bleibt irgendwo auf der Strecke. Nicht krank, nicht komplett am Limit aber dauerhaft erschöpft.

Genau dort war ich auch. Allerdings bereits viel weiter - ich war ausgebrannt und wusste lange Jahre nicht, was ich unterstützend tun könnte.

Dieser Guide ist kein medizinischer Leitfaden und es ist kein Versprechen auf schnelle Veränderungen.

Es ist meine persönliche Alltagsroutine. Eine einfache Struktur, die mir geholfen hat, wieder mehr Stabilität, Klarheit und Energie zu spüren – ohne Druck, ohne komplizierte Programme.

Zwei feste Ankerpunkte am Tag.
Mehr nicht.

„Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt,
du selbst zu sein.“

Coco Channel

Über mich



Hi, ich bin Andrea und ich kenne Dauerstress nicht nur vom Hörensagen. Ich war lange Jahre in einem Modus aus Funktionieren, Überverantwortung und innerem Druck. Irgendwann hat mein Körper klar signalisiert: So geht es nicht weiter.

Was mir geholfen hat, war keine radikale Veränderung, sondern Struktur und eine neue Gewohnheit.

Ich habe begonnen, meinen Tag bewusst zu rahmen – morgens und abends. Ich habe ein Konzept integriert, die sich für mich stimmig angefühlt hat und die ich gut in meinen Alltag einbauen konnte. Meine Energie kam nicht über Nacht zurück aber sie wurde stabiler, klarer und ruhiger.

Diese Routine teile ich hier mit dir – als Inspiration. Nicht als Therapie, nicht als Versprechen, sondern als ehrliche Erfahrung.

Herzlichst, Deine

Andrea



Inhalt

Warum Energie im Alltag Struktur braucht	02
Mein Weg aus Dauerstress und Erschöpfung	03
Die tägliche Energieroutine	06
Inhaltsstoffe & das ganzheitliche Zusammenspiel	10
Bonus – Mein Notfallplan für stressige Tage	13
Abschluss – Zwei Anker für mehr Stabilität	19



COPYRIGHT & DISCLAIMER

Wichtiger Hinweis

Die in diesem eBook bereitgestellten Informationen ersetzen **keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen/Ärzte oder andere medizinische Fachkräfte**. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zu Diagnosen und Therapien solltest du dich immer an eine qualifizierte Ärztin, einen Arzt oder eine andere geeignete Fachperson wenden.

Nimm niemals eigenmächtig Änderungen an bestehenden Behandlungen oder Medikamenteneinnahmen vor, ohne dies zuvor ärztlich abzuklären.

Die Inhalte dienen lediglich der allgemeinen Aufklärung und Wissensvermittlung.

Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder Nachteile, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung der bereitgestellten Informationen entstehen können.

© Alle Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt.

Die Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzt keine medizinische Beratung.

Andrea Dobos - Alle Rechte vorbehalten. ©

Andrea

01

Die tägliche Energieroutine

Meine Struktur besteht aus zwei klaren Phasen:

Morgen – Energie aufbauen.

Abend – Stress abbauen.

Einfach. Wiederholbar. Alltagstauglich.





Morgenroutine – Stabil und bewusst starten

1. Power-Cocktail

Direkt nach dem Aufstehen beginne ich mit meinem Power-Cocktail. Für mich ist das nicht nur ein „Booster“, sondern ein Ritual. Ein klares Signal: Ich kümmere mich zuerst um meine Energie. Ich habe für mich gemerkt, dass dieser bewusste Start meinen ganzen Tag strukturierter macht. Ohne hektisch und einfach nur klar.

2. Joghurt für den Darm

Als Teil meines Frühstücks integriere ich einen Joghurt.

Für mich ist das ein ruhiger Moment. Ohne Scrollen und Multitasking.

Gerade nach Stressphasen habe ich verstanden, wie wichtig ein stabiler Start für mein Bauchgefühl ist – im wahrsten Sinne des Wortes.

Es geht hier nicht um Perfektion, sondern um Regelmäßigkeit.



Selbstgemacht statt gekauft. Der pure Joghurtgenuss

1 die perfekte Alternative zu industriell hergestelltem Joghurt aus dem Supermarkt.

2 hergestellt mit dem exklusiven Nährstoff-Transportkonzept® (NTC®) und frei von Konservierungsstoffen

3 mit dem Joghurtbereiter ganz einfach köstlichen Naturjoghurt zu Hause zubereiten und er ist eine köstliche Option, um meine Lieblingsgerichte zu verfeinern.

3. Essentielle Aminosäuren

Die essentiellen Aminosäuren nehme ich morgens ein. Für mich gehören sie bewusst in den Start des Tages. Ich empfinde sie als unterstützend für meine innere Stabilität – gerade wenn viel Verantwortung ansteht.

Diese drei Elemente zusammen bilden meine Morgenbasis. Kein Druck, kein Zwang, nur ein fester Rahmen.



Aminosäuren sind die fundamentalen Bausteine von Proteinen und unerlässlich für fast alle Körperfunktionen: Sie bauen Muskeln, Haut, Haare und Organe auf, bilden Hormone und Enzyme, stärken das Immunsystem, regulieren den Stoffwechsel und sind wichtig für die Gehirnfunktion und Stimmung, indem sie als Vorläufer für Neurotransmitter und andere wichtige Körpersubstanzen dienen.

Ohne sie kann der Körper nicht richtig funktionieren; manche müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

🌙 Abendroutine – Runterfahren statt Weiterfunktionieren

Restorate

Am Abend beende ich meinen Tag mit Restorate.

Für mich ist es das Signal: Der Tag ist abgeschlossen.

Gerade nach intensiven Phasen habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, meinem Körper ein klares „Jetzt darfst du runterfahren“ zu geben. Es ist mein Abschlussritual.

Ich verbinde es mit:

- Handy weglegen
- Licht dimmen
- Keine neuen Aufgaben beginnen

Das war für mich ein echter Wendepunkt im Umgang mit Dauerstress.



Versorgung mit Mineralstoffen & Spurenelementen

als ideale "Gute Nacht"-Getränk mit hochwertigem Calcium, Magnesium, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom und Vitamin D. Geschmack: Orange-Zitrone

Calcium wird zur Erhaltung normaler Knochen benötigt. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Mangan trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei. Calcium wird zur Erhaltung normaler Zähne benötigt. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare, Nägel und Haut bei.

02

Inhaltsstoffe & ganzheitliches Konzept



“Den eigenen Körper versteht man oft erst dann, wenn man beginnt, ihm wirklich zuzuhören”

“

Dr. med.

Michael Spitzbart

spezialisiert auf präventive und orthomolekulare Medizin

Mit der Zeit habe ich verstanden: Es war nie nur die eine Substanz oder das eine Produkt, das den Unterschied gemacht hat. Es war das Zusammenspiel.

Ich habe aufgehört, einzelne Dinge isoliert zu betrachten, und begonnen, meine Routine als Ganzes zu sehen – Morgenaufbau und Abendausgleich, Stabilität und Ruhe. Dieses ganzheitliche Denken hat mir geholfen, Druck rauszunehmen und stattdessen auf Regelmäßigkeit und Balance zu setzen.

Power-Cocktail – meine Morgenbasis

Typischerweise enthalten sind:

- Pflanzenstoffe
- Vitamine
- Mineralstoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe

Ich persönlich habe die Kombination als nährend und ausgleichend erlebt. Für mich fühlte es sich an wie eine bewusste Grundversorgung am Tagesanfang.

Joghurt – Darmfreundliche Basis

Ein hochwertiger Joghurt enthält:

- Kulturen
- Eiweiß
- natürliche Nährstoffe

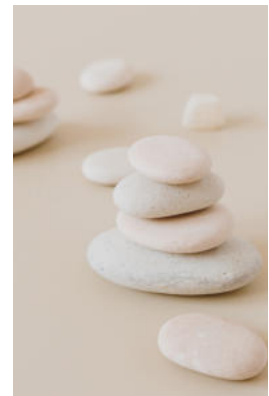
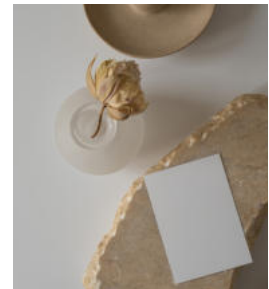
Für mich wurde der Darm zu einem wichtigen Bestandteil meines Energiegefühls. Nicht isoliert betrachtet sondern als Teil des Ganzen.

Essentielle Aminosäuren

Essentiell heißt Lebensnotwendig.

Ich habe sie morgens integriert, weil ich das Gefühl hatte, meinem Körper damit eine klare Grundlage zu geben – besonders in Phasen, in denen mein Nervensystem stark gefordert war.

Für mich stand hier nicht „mehr Leistung“ im Vordergrund sondern Stabilität.



*„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort
zum Leben, den du hast“*

Jim Rohn

Restorate – mein Abend-Ausgleich

Typischerweise enthält es:

- Mineralstoffe
- Spurenelemente

Restorate ist zu mein bewusstes Abendritual geworden. Nach Phasen von Dauerstress hatte ich oft das Gefühl, innerlich noch weiterzulaufen, selbst wenn der Tag längst vorbei war. Mir fehlte ein klarer Übergang vom Funktionieren ins Loslassen.

Mit Restorate habe ich begonnen, mir genau diesen Übergang zu schaffen. Es ist für mich ein stilles Signal: Jetzt darf der Körper runterfahren. Jetzt muss nichts mehr geleistet werden.

Ich habe es als unterstützend empfunden, um meinen Tag ruhiger abzuschließen und meinem System regelmäßig etwas Ausgleichendes zu geben. Nicht als Lösung für alles, nicht als Wundermittel sondern als bewussten Teil meiner Routine. Quasi als Anker, der mir hilft, abends wirklich einen Punkt zu setzen.

Das Zusammenspiel

Was mir am meisten geholfen hat, war:
Nicht sporadisch etwas nehmen sondern täglich dieselbe Struktur leben.

Morgen – aufbauen.
Abend – ausgleichen.

Regelmäßigkeit hat für mich mehr verändert als Intensität.



Bonus

“
Mein Notfallplan für stressige Tage”



Es gibt Tage, an denen alles zu viel ist. Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut. Dieses innere Getrieben sein, obwohl man eigentlich nur noch Ruhe braucht. Als Ehefrau, Mama und Businessfrau gar nicht so einfach alles beiseite zu stellen oder gar zu ignorieren. Genau für solche Tage habe ich meine Minimal-Version entwickelt.

Reflexionsfeld:

Wenn ich mehr Energie hätte,
würde ich mir erlauben ...

Und ehrlich gesagt: Ich bin unendlich dankbar, auf dieses ganzheitliche Konzept gestoßen zu sein, weil es mir selbst in den chaotischsten Momenten Halt gibt, ohne großen Aufwand und zusätzlichen Druck zu erzeugen.

⚡ Activize – mein persönlicher Energie-Anker

Activize enthält unter anderem:

- einen B-Vitamin-Komplex
- weitere Nährstoffe

Ich persönlich habe Activize genutzt, um meinen Kaffeekonsum zu reduzieren. Für mich fühlte es sich klarer und stabiler an als mehrere Tassen Kaffee über den Tag verteilt.

Er unterstützt meine Energie, Kraft und Konzentration für produktive Tage und er ist für mich als Mama unabdingbar geworden.



Vitamin B6 – trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Vitamin B12 (Cobalamin) und Vitamin C tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Vitamin B2 trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Rezeptur basierend auf einer patentierten Formel.

Die Minimal-Version an Chaos-Tagen

Wenn nichts geht:

- Morgens: Power-Cocktail & Activize statt Kaffee
- Nachmittags: Restorate (zur Unterstützung beim entsäuern)
- Abends: Restorate

Mehr nicht.

Manchmal ist weniger wirklich genug.



“

“Echte Veränderung passiert nicht mit Gewalt – sie geschieht durch Bewusstsein, Präsenz und die Bereitschaft, über das hinauszugehen, was du bisher warst.”

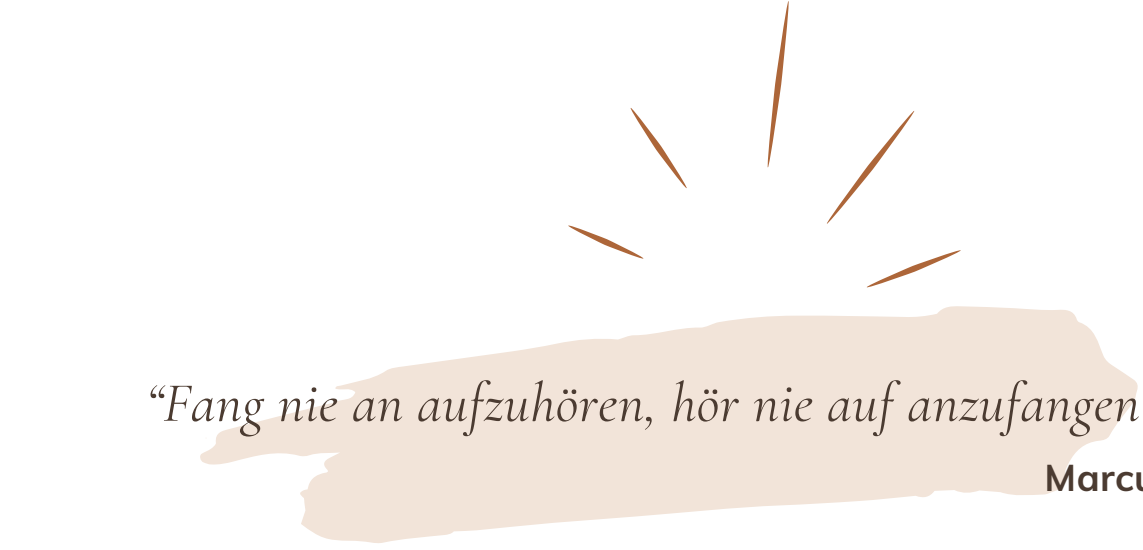
Dr. Joe Dispenza

Autor, Redner und Forscher in den Bereichen Neurowissenschaften, Epigenetik und Quantenphysik, wobei er sich auf die Verbindung von Geist und Materie konzentriert

Wichtig

Die beschriebenen Erfahrungen beruhen auf meiner persönlichen Wahrnehmung und stellen keine medizinische Empfehlung oder Heilversprechen dar.





“Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen“.

Marcus Tullius Cicero

Du brauchst keinen perfekten Plan, du brauchst Verlässlichkeit, etwas, das dich morgens trägt und dich abends wieder einsammelt, wie zwei ruhige Ufer, zwischen denen dein Tag fließen darf, ohne dass du dich ständig zusammenreißen musst.

Morgens gibst du deinem Körper das, was ihn aufrichten hilft. Abends erlaubst du ihm, loszulassen. Mehr war es für mich lange nicht, und genau darin lag die Veränderung, weil diese zwei Anker mir wieder Boden unter den Füßen gegeben haben, auch an Tagen, an denen nichts leicht war.



Abschlussgedanken

Als kleines Give-away aus diesem Guide findest du auf Seite 13 den Notfallanker für Tage, an denen selbst die Routine wackelt, als kleine Erinnerung daran, dass du dich auch unterwegs stützen darfst, wenn die Energie kippt.

Wenn du magst, begleite ich dich darüber hinaus mit meinen Impulsbriefen, leise Gedanken, kleine Erinnerungen und ehrliche Einblicke aus meinem Alltag, die dich nicht antreiben, sondern dich erinnern, damit du dich Schritt für Schritt sicherer fühlst in deinem eigenen Rhythmus.

Wir bleiben in Verbindung, ohne Druck, ohne Müssen, einfach dort, wo leise Wege weit tragen.

Herzlichst,

VitalQueens

Achtsam wirken - natürlich wachsen.



Dich haben diese Gedanken gut begleitet? Hier kannst du gern meine Impulsbriefe mitlesen. Dort teile ich in unregelmäßigen Abständen Erfahrungen und Beobachtungen aus meinem Alltag, so wie sie entstehen. Kein Lärm, nur ein paar ehrliche Zeilen für zwischendurch. Du bist willkommen.

[IMPULSBRIEFE](#)



hello@vitalqueens.de
www.vitalqueens.de