



Din nye morgenrutine

7 minutter til mere energi, ro og overskud

De fleste tror, de mangler viljestyrke.

I virkeligheden mangler de bare en rytme, der virker.

Når du starter dagen med ro, næring og et par faste vaner, følger resten af dagen ofte med.

Denne enkle morgenrutine tager kun 7 minutter – men den kan ændre hele din dag.

☀ 1. Vågn med vand

Før alt andet – drik et stort glas vand.
Efter 7-8 timers søvn er kroppen dehydreret, og bare ét glas vand:

- vækker fordøjelsen
- sætter gang i energien
- og hjælper dig til at føle dig mere vågen

👉 **Bonus-tip:** Stil et glas vand klar på natbordet om aftenen. Så skal du ikke engang tænke over det næste morgen.



2. Giv kroppen næring

Din krop har brug for energi - ikke bare kaffe. Et hurtigt, balanceret måltid giver dig stabil energi og færre cravings resten af dagen.

Et nemt og effektivt valg:

- 2-3 måleskeer Formula
- 1 Shakemix
- 300 ml vand, skummetmælk eller havredrik
- En håndfuld isterninger

Blend 30 sekunder – færdig!



💡 Variationer du kan prøve:

- Tilsæt frosne bær for friskhed
- Et skud espresso, hvis du vil have "morgenkaffe med formål"
- Et drys kanel for varme og smag

3. Tænd for fokus

Kaffe giver et hurtigt kick – men ofte også uro. Prøv i stedet en kop Instant urtete koncentrat.

Den indeholder grøn te og koffein fra naturlige kilder, som giver en mild, stabil energi og bedre fokus.

Drik den varm om vinteren - eller med is og citron som forfriskende iste om sommeren.



4. Find dit mentale fokus

Mens du nyder din shake eller te, tag ét

"I dag investerer jeg i mig selv."

Det er ikke et mantra – det er en påmindelse om, at du vælger dig selv til. Hver eneste dag du gør det, bliver det lidt lettere.



5. Tjekliste – Din 7-minutters morgen

Tidspunkt	Vane	Hvad du gør
0:00	Drik et glas vand	Genopfyld kroppen
2:00	Lav din Formula 1 shake	Næring og stabil energi
5:00	Bryg din urtete	Skab ro og fokus
7:00	Tag 1 minut til dig selv	Mentalt fokus og positiv start

Ekstra tip

Hvis du vil tage næste skridt, kan du se vores [Herbalife startpakker](#) - de gør det endnu nemmere at fastholde din rytme med støtte, opskrifter og guides.

Husk

Du behøver ikke perfektion.

Du skal bare begynde - og holde fast i de små ting, der gør dig godt.