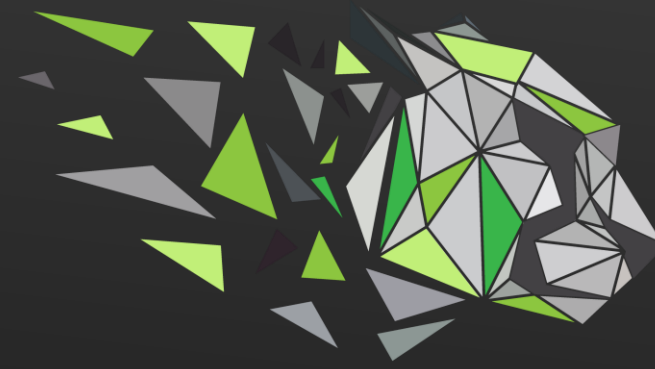


PRO REGENERATION

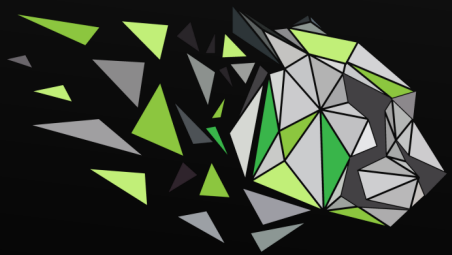
FUßBALL



ESP-ATHLETES

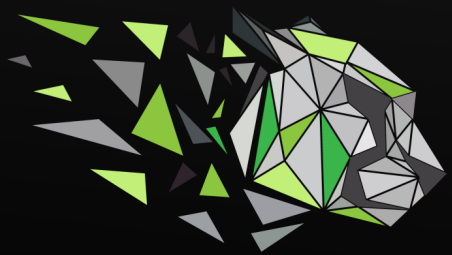
MORGENROUTINE

- ▶ **Findung und Festlegung einer festen Weckzeit**
- ▶ Morgenroutine
- ▶ Chronobiologie
- ▶ Elektronische Endgeräte
- ▶ Frühstück
- ▶ Bewegung



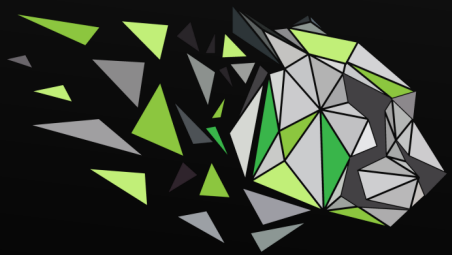
MORGENROUTINE

- ▶ Findung und Festlegung einer festen Weckzeit
- ▶ **Morgenroutine**
- ▶ Chronobiologie
- ▶ Elektronische Endgeräte
- ▶ Frühstück
- ▶ Bewegung



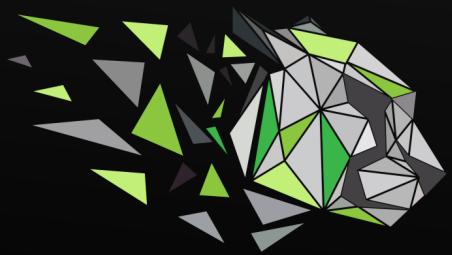
MORGENROUTINE

- ▶ Findung und Festlegung einer festen Weckzeit
- ▶ Morgenroutine
- ▶ **Chronobiologie**
- ▶ Elektronische Endgeräte
- ▶ Frühstück
- ▶ Bewegung



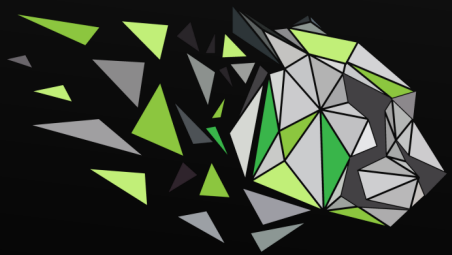
MORGENROUTINE

- ▶ Findung und Festlegung einer festen Weckzeit
- ▶ Morgenroutine
- ▶ Chronobiologie
- ▶ **Elektronische Endgeräte**
- ▶ Frühstück
- ▶ Bewegung



MORGENROUTINE

- ▶ Findung und Festlegung einer festen Weckzeit
- ▶ Morgenroutine
- ▶ Chronobiologie
- ▶ Elektronische Endgeräte
- ▶ **Frühstück**
- ▶ Bewegung



MORGENROUTINE

- ▶ Findung und Festlegung einer festen Weckzeit
- ▶ Morgenroutine
- ▶ Chronobiologie
- ▶ Elektronische Endgeräte
- ▶ Frühstück
- ▶ **Bewegung**

