



# Meine Zeit in der Ü

# SEBL

- SEBL ist ein Akronym für Schlaf, Ernährung, Bewegung und Lerntechnik.  
Es klingt wie Säbel.

# Highlights

- INTRO----- 
- MUSIK NACH EINEM INTERWIEV----- 
- OUTRO----- 
- INTERWIEV MIT HERR NETSCH----- 
- INTERWIEV MIT HERR TRUMMER----- 

# Schlaf

- **Regeneration**
- **Gedächtnis**
- **Kognition**
- **Emotionen**
- **Gesundheit**

# Bessere Ernährung

- **Empfohlene Lebensmittel:**
- **Vollkornprodukte**
- **Gemüse**
- **Obst**
- **Fisch und mageres Fleisch**
- **Nüsse und Samen**
- **Lebensmittel, die man einschränken sollte:**
- **Zuckerhaltige Snacks**
- **Frittierte Lebensmittel**
- **Fertigprodukte**
- **Alkohol**
- **Koffein in hohen Mengen**
- **Warum:**
- **Nährstoffversorgung**
- **Gesundheitliche Risiken (z.B. Übergewicht, Herzkrankheiten)**
- **Langfristige Energiebilanz**
- **Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle**

# bewegung

- **Herzgesundheit**
- **Muskelaufbau**
- **Laufen (Ausdauer)**
- **Krafttraining mit Hanteln**
- **Gewichtskontrolle**

# lernen

## **1.Regelmäßige Pausen**

- Wiederholung**
- Aktives Lernen**
- Visualisierung**
- Verknüpfung von Wissen**