

Uge 32

Sundhed · Uge 32, 2026

Energi er mere værd end tid **Uge 32 | 2026-08-11 | Sundhed & Vaner** --- ## Du kan ikke købe dig til mere tid — men du kan bygge mere energi De fleste optimerer kalenderen. Færre optimerer søvn, mad, bevægelse. Energi er forudsætningen for at tid overhovedet kan bruges. **Princippet:** Beskyt morgenen som om den var din vigtigste møde. --- ## Et princip der virker: "Ikke-forhandlingspunkter" **Hvordan jeg bruger det:** 7 timers søvn, 30 min gang, 1 træningspas. Disse ryger ikke for møder. Resultat: stabil energi hele ugen i stedet for at crashe om fredagen. --- ## En fejl jeg gjorde (så du slipper for den) **Fejlen:** Jeg trænede kun når jeg havde overskud. Det blev aldrig. **Læsningen:** Energi kommer af bevægelse, ikke før den. Start småt, hver dag. --- ## Værktøj der sparer tid: En aftenrutine kl. 21:30 Lys ned. Telefon væk. Bog eller intet. Sover lettere, vågner skarpere. --- ## Spørgsmål til dig > Hvad er dit ene ikke-forhandlingspunkt for energi — og hvorfor er det ikke allerede fast? --- ## Næste uge Sådan spiser du for energi uden diæt-fanatisme. --- *Dette nyhedsbrev sendes fra info@succes.bz.* *Du modtager det fordi du tilmeldte dig Amdis sundheds-breve.* * [Afbryd tilmelding]({{UNSUBSCRIBE_URL}}) | [PDF version]({{PDF_URL}}) | [Web-arkiv]({{WEB_ARKIV_URL}})*

Dette indlæg er fra succes.bz — en dansk blog om business, penge, forhold og sundhed.