

## Schlafherausforderungen für Frauen

- **Stress und Verantwortung:** Beruf und Karriere, Familie, Mentale Belastung
- **Umweltfaktoren:** Schlafumgebung, Schichtarbeit
- **Psychische Gesundheit:** Angst und Depression
- **Lebensstil und Gewohnheiten:** Ernährung und Koffein, Bewegungsmangel

Frauen brauchen Ruhe, Abschalten und Schlaf, da wir unser Gehirn intensiv nutzen. Nimm dir Zeit zum Auftanken und hab kein schlechtes Gewissen, du hast es dir verdient!

## Warum Schlaf für uns Frauen so wichtig ist

- **Körperliche Erholung und Gesundheit:**  
Regeneration von Muskeln & Gewebe  
Stärkung des Immunsystems  
Hormonelle Balance
- **Mentale und emotionale Gesundheit**  
Verarbeitung von Emotionen
- **Stressbewältigung**  
Kognitive Funktionen und Gedächtnis

## Unterschiede im Schlafverhalten zwischen Frauen und Männern

- **Hormonelle Einflüsse:** Menstruationszyklus, Schwangerschaft, PeriMenopause & Menopause
- **Schlafstörungen:** Insomnie, Schlafapnoe & Restless Legs Syndrom

# AGR

HEALTH COACHING



Wie wir Frauen schlafen und wie wir die Chancen auf einen guten Schlaf erhöhen können. **Ein Gespräch über unsere Individualität als Frauen und wie wir sie nutzen können, um die Nachtruhe zu bekommen, die wir verdienen.**

## Strategien für besseren Schlaf

### 3 grundlegende Säulen

---

**Schlafhygiene:** Regelmäßige Schlafenszeiten, Schlafumgebung, Licht, natürliche Materialien in deinem Schlafzimmer und Bett.

**Ernährung und Bewegung:** Gesunde Ernährung, Zeiten, Regelmäßige körperliche Aktivität

**Stressmanagement:** Entspannungstechniken, Atmung, Abend & Morgen Routine, Journal, Achtsamkeit.



### Nutzung der individuellen Bedürfnisse

---

*Wie du erkennen kannst, was du brauchst, um besser zu schlafen*

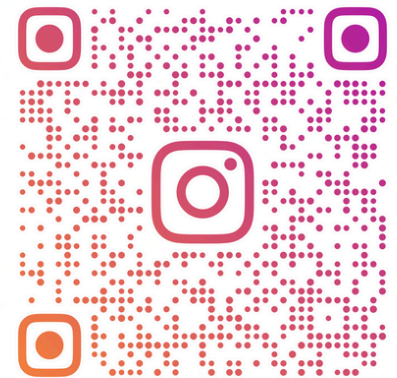
**Selbstbeobachtung:** Schlaftagebuch führen, um Muster und Faktoren die deinen Schlaf positiv oder negativ beeinflussen zu identifizieren.

**Anpassung der Schlafgewohnheiten Zyklus, Lebensphase und deinen persönlichen Vorlieben.**



---

Alejandra Gestoso Rivers  
+49 1517 2228545  
alejandra@agr-healthcoaching.com  
www.agr-healthcoaching.com



AGR\_HEALTHCOACHING