

# Carlos Me-Time

## Genieße den Advents-Sonntag ganz bewusst

Gerade vor Weihnachten wird es oft nochmal richtig stressig. Gönn dir heute mal eine klitzekleine Auszeit. Vielleicht kannst du an diesem Sonntag ausschlafen. Vielleicht stehst du auch gerne früh auf oder wirst geweckt. Draußen scheint die Sonne oder es regnet. Egal, wie dein Morgen aussieht, nimm bewusst die Momente wahr, die dir gut tun. Der erste Schluck vom heißen Kaffee oder Tee kann dabei schon ein Gefühl von innerer Ruhe vermitteln oder dich mit Energie für den Tag versorgen.



## Dein entspannter Start in den Tag:

- Ein Früchte-, Grüner oder Schwarzer Tee deiner Wahl (Kaffee geht natürlich auch)
- Eine Prise Zimt
- Optional: Süße deiner Wahl
- Eine gut isolierende Thermoskanne oder ein Thermosbecher

Koche den Tee nach Anleitung auf und gib eine Prise Zimt und gegebenenfalls Süße hinzu. Fülle nach der Ziehzeit den Tee in eine Thermoskanne oder einen Thermosbecher um, und stelle diesen neben dein Bett.

So kannst du am nächsten Morgen stressfrei mit einem leckeren Heißgetränk in den Tag starten!

## Schon gewusst?

Während der Weihnachtszeit wird meistens häufiger mit Zimt und anderen Gewürzen gebacken als im restlichen Jahr.

Dabei hat Zimt sehr positive Eigenschaften, die unter anderem helfen zu entspannen oder sogar der Verdauung gut tun. Dafür sorgen die ätherischen Öle, die natürlicherweise in der Zimtrinde vorkommen.

Falls also das ein oder andere zu viel war, gönn dir einen leckeren Tee oder Kaffee mit einer kleinen Prise Zimt, und genieße auch weiterhin die Adventszeit.

