

PHILIPS

ZURÜCK IN DEN

Alltag

MIT DEN 5 BESTEN TIPPS VON HAL ELROD

Der Sommerurlaub ist vorbei – Zeit, wieder in die Routinen zu finden. Doch wie gelingt der Wiedereinstieg in den Alltag – ohne Stress, aber mit Energie? Philips hat gemeinsam mit Hal Elrod, dem bekannten Life Coach und Bestsellerautor von *The Miracle Morning*, fünf einfache, aber wirkungsvolle Tipps zusammengestellt. Sie helfen, den Tag bewusst zu starten – mit Struktur, Ruhe und einem guten Gefühl. Unterstützt wird das Ganze durch die passenden Philips Produkte, die für Komfort, Zeitersparnis und Genuss sorgen.

AM ABEND VORBEREITEN

Ein guter Morgen beginnt am Abend davor. Wer Kleidung schon abends zurechtlegt, spart sich morgens Zeit und Stress. Der Philips Handheld Steamer 5000 Series ist in nur 35 Sekunden einsatzbereit und glättet Kleidung schnell, schonend und ganz ohne Bügelbrett – egal ob Baumwolle, Seide oder Leinen. Ein frisches, knitterfreies Outfit sorgt direkt für ein gutes Gefühl beim Start in den Tag.

ROUTINEN LANGSAM AUFBAUEN

Zurück in den Alltag? Am besten Schritt für Schritt. Eine neue Gewohnheit reicht für den Anfang – zum Beispiel das Vorbereiten von Frühstück oder Lunchboxen. Der Philips Airfryer 5000 Series Dual Basket mit Dampf-Funktion ist ideal dafür: Zwei getrennte Körbe ermöglichen paralleles Zubereiten, die Air Steam Technologie erhält bis zu 87 % der Nährstoffe, während RapidAir Plus für knusprige Ergebnisse mit bis zu 90 % weniger Fett sorgt. So wird Routine zur Entlastung – für Körper und Kopf.

AUFSTEHEN – OHNE SNOOZE

Morgenmuffel aufgepasst: Wer den Wecker außer Reichweite platziert, muss aufstehen, um ihn auszuschalten – das bringt direkt Bewegung in den Tag. Und für den ersten Kaffee sorgt die Philips LatteGo 5500 Series: Lieblingskaffee per Knopfdruck, ob kräftiger Espresso oder cremiger Cappuccino – schnell, unkompliziert und ganz nach persönlichem Geschmack.

GEMEINSAM STARTEN

Routinen wirken stärker, wenn man sie teilt. Ob gemeinsames Frühstück oder kurzer Spaziergang – abgestimmte Morgenrituale mit Familie, Partnerin oder Freundinnen motivieren, stärken den Zusammenhalt und erleichtern allen den Wiedereinstieg.

DEN TAG VISUALISIEREN

Ein paar Minuten der mentalen Vorbereitung am Morgen reichen. Den Tagesverlauf einmal bewusst durchdenken, Prioritäten setzen – das schafft Fokus und Gelassenheit. Wer weiß, was kommt, kann besser reagieren – und den Tag aktiv gestalten.

Mit diesen Tipps von Hal Elrod und den passenden Philips Produkten gelingt der Morgen entspannter, strukturierter – und mit einem richtig guten Gefühl.