

Kennen Sie Ihre persönliche Leistungskurve?

Wie sieht Ihre Leistungskurve an einem durchschnittlichen Tag aus? Beobachten Sie Ihren Energielevel an mehreren Tagen und beurteilen Sie, wie energiegeladen, konzentrationsfähig und kraftvoll Sie sich zu den verschiedenen Tageszeiten fühlen. Wann haben Sie Ihre Leistungshochs, wann die Tiefs?

