



## **Fit in den Frühling: So kommt der Körper in Schwung**

**Wenn die Feiertage erst einmal vorbei sind, fühlen wir uns oft schlapp und müde. Plätzchen, Festtagsbraten und wenig Bewegung – der Stoffwechsel ist überfordert und raubt dem Körper wertvolle Energie. Zeit für einen Reset! Am besten gelingt das mit fünf einfachen Morgenritualen, die sich leicht im Alltag einbauen lassen und den Körper zurück in seine Balance bringen. Make yourself glow, feel your power, release your energy!**

### **1. Mit einem Glas lauwarmem Wasser mit Zitrone in den Tag starten**

Ein Glas Wasser am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Ganz so leicht ist es nicht, aber eins ist gewiss: Wenn unser Stoffwechsel läuft und unsere Verdauung gut funktioniert, ist der Grundstein für einen erfolgreichen Tag gelegt. Ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitronensaft am Morgen ist hier der perfekte Startschuss. Der Wasserverlust der Nacht wird ausgeglichen, die Verdauung angeregt und unser Körper wird direkt mit Vitamin C versorgt. Dazu einfach eine Flasche Zitronen-Direktsaft (z. B. Zitrone Pur aus der Spice Collection von HITCHCOCK) immer im Kühlschrank lagern und morgens einen Esslöffel davon in ein Glas lauwarmes Wasser geben und so gut in den Tag starten.

### **2. Kalt duschen**

Wer morgens in der Dusche öfter den Temperaturregler auf „Kalt“ stellt, wird nicht nur mit einem strahlenden Teint belohnt, sondern auch mit einem stärkerem Immunsystem. Außerdem sind wir sofort hellwach und bereit für alle anstehende Projekte des Tages.

### **3. Vitamin- und ballaststoffreich frühstücken**

Ein vollwertiges, ausgewogenes Frühstück liefert uns ausreichend Energie für den Tag und bringt verschiedene Prozesse im Körper in Gang. Dazu am besten auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Haferflocken, Müsli oder Vollkornbrot zurückgreifen. In Kombination mit frischen Früchten oder Gemüse als Beilage versorgen wir unseren Körper direkt mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

### **4. Kurzes Workout einplanen**

Regelmäßige Bewegung formt über einen längeren Zeitraum nicht nur unseren Körper zu einem echten Traumbody, sondern gibt auch dem Stoffwechsel ordentlich Gas. Noch dazu wird unser Kreislauf unmittelbar angeregt und wir starten munter in den Tag.

### **5. Sich etwas Gutes tun**

Der Morgen macht den Tag: Me-Time als Morgenritual steigert unser Wohlbefinden und hilft uns, den Tag über fokussierter zu sein. Kleine, aktivierende Boosts, die uns den ganzen Tag über eine wohlthuende Auszeit bieten, in der man sich auf sich selbst besinnt und Motivation für die anstehenden



Projekte schöpft, können zum Beispiel genussvoll-scharfe Ingwer-Shots (z. B. Shot Collection von HITCHCOCK) liefern. Die ideale Gelegenheit, kurz innezuhalten und sich etwas Gutes zu tun.

Alle Produkte von HITCHCOCK sind im Online-Shop unter [www.hitchcock.de](http://www.hitchcock.de) erhältlich.

## Über HITCHCOCK

HITCHCOCK steht seit über einem halben Jahrhundert für Direktsaft in Premiumqualität. Der Erfolg ist das Ergebnis der kontinuierlichen Umsetzung der HITCHCOCK Markenphilosophie, nach der ausschließlich die besten Rohstoffe zur Herstellung verwendet werden dürfen und die daraus hergestellten Produkte streng definierten und kontrollierten Qualitätsmerkmalen genügen müssen. Die sorgfältige Auswahl der Anbaugebiete, lange Reifezeiten sowie die schonende Ernte sind bei HITCHCOCK daher ein selbstverständlicher Teil des Qualitätsprozesses. Diesem hohen Anspruch, der langjährigen Erfahrung und der zuverlässigen Qualität ist es zuzuschreiben, dass Millionen deutsche Haushalte der Marke HITCHCOCK ihr Vertrauen geschenkt haben und es jeden Tag mit Freude und Genuss erneut tun. Ob Mixdrink, Cocktail oder Gourmetgericht, mit den Direktsäften Zitrone, Limette, Bio-Ingwer und Bio-Kurkuma der HITCHCOCK Spice Collection lassen sich jederzeit vielfältige Leckereien zaubern und verfeinern. Für puren Trinkgenuss sorgt die HITCHCOCK Juice Collection: Imperial Orange, Royal Pineapple, Ultimate Mango und Deepdark Cranberry sind genau das Richtige für anspruchsvolle Saftkenner auf der Suche nach neuen Geschmackserlebnissen. Die Shot Collection sorgt für aktivierende Boosts sowie ein energiegelbes Lebensgefühl und umfasst die Geschmacksrichtungen Grapefruit & Limette, Maracuja & Acerola und Orange & Kurkuma. Alle Produkte der Marke sind im Online-Shop unter [www.hitchcock.de](http://www.hitchcock.de) im Set oder einzeln zu erwerben.

Die Marke HITCHCOCK ist Teil der Valensina Gruppe, die zu den führenden Fruchtsaftunternehmen Deutschlands gehört. An drei Standorten verfügt das inhabergeführte Familienunternehmen über ein in Deutschland einzigartiges Know-how in Abfüll- und Verpackungstechnik.

**Weitere Presseinformationen, wie Basistexte zum Unternehmen oder Pressemitteilungen, finden Sie unter <https://www.hitchcock.de/presse>.**

**Und noch mehr Einblicke gibt es hier:**

[www.hitchcock.de](http://www.hitchcock.de)

[www.instagram.com/hitchcock\\_1966](https://www.instagram.com/hitchcock_1966)

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 42,

[weber@kommunikationpur.com](mailto:weber@kommunikationpur.com) oder [hitchcock@kommunikationpur.com](mailto:hitchcock@kommunikationpur.com)