

# Mehr Energie. Mehr Zeit. Mehr Ich.

---

Dein 5-Schritte-Plan für einen  
gesünderen Alltag und ein  
flexibles Einkommen von zuhause

*Nevio*

# Die 5 Schritte

Du funktionierst. Aber lebst du auch?

Zwischen Job, Familie und Alltag bleibt kaum Zeit für dich selbst.

In diesem Guide zeige ich dir 5 einfache Schritte für mehr Energie im Alltag - und wie du dir nebenbei mit den richtigen Produkten und einem smarten System ein flexibles Einkommen aufbauen kannst.

---

## **Schritt 1:**

Starte mit Selbstfürsorge, jeden Tag

## **Schritt 2:**

Nährstoffe, die dich wirklich unterstützen

## **Schritt 3:**

Digital Detox – 30 Minuten am Tag

## **Schritt 4:**

Austausch & Unterstützung

## **Schritt 5:**

Empfehlungen weitergeben und profitieren

# Schritt 1

Starte mit Selbstfürsorge,  
jeden Tag ein bisschen

Oft stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse hinten an. Doch ohne Energie kannst du langfristig niemandem helfen – nicht deiner Familie und nicht dir selbst.

- 👉 Was du tun kannst:
- Baue dir Mini-Routinen auf: 10 Minuten nur für dich, z. B. mit Musik, Lesen oder einem Spaziergang, oder ein kurzer Lauf
- Nutze deine Morgenzeit als kleine Oase, bevor der Trubel beginnt.
- Gönn dir bewusst etwas Gutes – einen nährstoffreichen Drink oder Tee am Morgen.

Gedanke für dich:

- Selbstfürsorge ist keine Belohnung, es ist deine Basis.

# Schritt 2

## Nährstoffe, die dich wirklich unterstützen

Wenn dein Körper im Mangel arbeitet, fühlst du dich schnell müde, gestresst oder unausgeglichen. Viele sind unbewusst unterversorgt.

- 👉 Achte besonders auf:
- Vitamine & Mineralien: z. B. Vitamin D, C, Eisen, Magnesium
- Pflanzenpower: wie Artischocke, Mariendistel oder Aloe Vera
- regelmäßige Flüssigkeit: 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich

Tipp:

Die richtigen Ergänzungen können dir helfen, dich spürbar wohler zu fühlen.

Ich nutze selbst das XAXX HC-Vitality Set - meine tägliche Basis für Energie und Vitalität

👉 [disilvestre.ch/selfcare](https://disilvestre.ch/selfcare)

# Schritt 3

## Digital Detox – für 30 Minuten am Tag

Wir sind ständig erreichbar – aber selten bei uns selbst. Ein kurzer Abstand von Bildschirm & Social Media wirkt Wunder.

👉 So geht's:

- Lege feste handyfreie Zeiten fest, z. B. beim Frühstück oder vor dem Schlafen.
- Lass dich nicht vom ersten Impuls leiten – atme erst tief durch.
- Nutze die Zeit für bewusste Pausen: Spazieren, Dehnen, bewusst atmen.

Erkenntnis:

Offline ist das neue Luxus. Und der gehört dir.

# Schritt 4

## Austausch & Unterstützung

Viele denken, sie müssen alles alleine regeln.  
Doch wahres Wachstum passiert im Austausch  
mit anderen.

- 👉 Warum Gemeinschaft so wichtig ist:
- Du fühlst dich verstanden & getragen
  - Du lernst neue Perspektiven kennen
  - Du wirst inspiriert und kannst auch andere inspirieren

Folge mir auf Instagram für tägliche Impulse zu  
Selfcare, Energie und digitalem Business:

👉 [@nevio.life](https://www.instagram.com/nevio.life)

# Schritt 5

## Empfehlungen weitergeben und profitieren

Du nutzt Produkte die dir gut tun?  
Du erzählst gern weiter, was funktioniert?  
Dann ist das vielleicht genau dein Weg

- 👉 Das bedeutet Empfehlungsmarketing:
- Du nutzt Produkte, die du liebst
  - Du empfiehlst sie weiter – auf deine Art
  - Du wirst dafür fair belohnt – ohne Druck, ohne Risiko

Dein Vorteil: Nur du, dein Alltag, dein Tempo.  
Ich zeige dir wie, kostenlos und unverbindlich:


👉 [disilvestre.ch](https://disilvestre.ch)

# Dein nächster Schritt


Bereit, mehr aus deinem Alltag zu machen?

Mehr Energie. Mehr Freiheit.  
Ein flexibles Nebeneinkommen -  
von zuhause, in deinem Tempo.

Ich zeige dir persönlich wie du starten  
kannst, ohne Vorkenntnisse, ohne Risiko,  
aber mit dem richtigen System.

→  Folge mir auf Instagram:  
[@nevio.life](#)

 Alle Infos & Produkte:  
[disilvestre.ch](#)

 Schreib mir direkt:  
[Whatsapp](#)

*Nevio*