Heimtextil-Blognachrichten
Gast-Beitrag: Geheime Bettgewohnheiten bei Spitzensportlern

Schlafberater Nick Littlehales gewährt Einblicke

Donnerstag, 04.01.2018

Der britische Schlaf-Coach Nick Littlehales spricht auf der Heimtextil über Schlafperformance und Schlaffitness. Seine erprobten Schlafstrategien für die Erhaltung und sogar Steigerung von Leistungsfähigkeit bei seinen Schützlingen wie Christiano Ronaldo, den Fußballern von Manchester United und den Top-Radsportlern von Team Sky werden erfolgreich eingesetzt. Jetzt holt Markus Kamps mit schlafkampagne.de *den Schlummerpapst Nick Littlehales nach Deutschland.*

In seinem neuesten Buch „Sleep – Schlafen wie die Profis“ stellt er auf der Grundlage der Schlafforschung sein Programm vor. Diese Anleitung hilft jedem in nachvollziehbaren Schritten, besser und erholsamer zu schlafen. Beispielsweise geht es darum, die eigenen Schlafphasen besser einzuschätzen, die Länge des Schlafs zu definieren und für sich die besten Ausgangsvoraussetzungen zu schaffen, in einem durchzuschlafen und die Nachtruhe zu genießen.

Nick Littlehales entführt in die Welt wie Spitzensportler schlafen, was Schlafperformance ist und wie jeder für sich die beste Schlaf- und Bettkompetenz erreicht. Lernen Sie sofort umsetzbare professionelle Schlaf-Tipps aus seinem Buch „Sleep“ kennen, verabschieden Sie sich vom Mythos von 8 Stunden Schlaf in der Nacht, erleben Sie die Macht von „Power Napping“ und entdecken Sie einen neuartigen Ansatz, Körper und Geist durch optimales Schlafen zu regenerieren und wieder fit zu machen.

Der Vortrag „Neudefinition des Schlafes im Weltsport“ von Nick Littlehales in der Speakers‘ Corner „Green Village“ auf der Heimtextil 2018 lüftet das Geheimnis um die Schlafstrategie der Spitzensportler nun auch in Deutschland.

Mittwoch, 10. Januar 2018, 10 Uhr: Interviews in Halle 8.0, C 64 (Schlafkampagne)
Mittwoch, 10. Januar 2018, 14 Uhr: Interviews in Halle 8.0, C 64 (Schlafkampagne)
Donnerstag, 11. Januar 2018, 9:30 Uhr: Interviews in Halle 8.0, C 64 (Schlafkampagne)
Donnerstag, 11. Januar 2018, 13-14 Uhr: Vortrag im Speakers‘ Corner/Green Village „Neudefinition des Schlafes im Weltsport“

(Hinweis: Eine Simultanübersetzerin Englisch/Deutsch ist bei allen Auftritten vor Ort.
Für den Vortrag von Nick Littlehales liegen Kopfhörer bereit.)

Geheime Bettgewohnheiten bei Spitzensportlern