



Als Unternehmer in 3 Schritten dein Bauchfett verlieren.

Warum die Ernährung dein Business und Alltag beeinflusst:

Kennst du das?

- Du fühlst dich **unwohl in enger Kleidung** und bist unzufrieden, wenn du in den Spiegel guckst?
- Du hast bei der Arbeit häufig **Mittagtiefs** und bist energielos?
- du bist bei kleinen Aktivitäten, schon **extrem schnell außer Atem?**
- es fällt dir schwer dich **länger auf Aufgaben zu konzentrieren** und hast oft wie eine Art Nebel im Kopf?

Achtung

→ viele denken, das wäre in einem stressigen Alltag normal und es wäre keine Zeit etwas daran zu ändern:

Es ist weder normal, noch ist eine Ernährungsumstellung zusätzlicher Stress! Es wird dein Leben bereichern!

→ Bevor du jetzt anfängst zusätzlich joggen zu gehen um abzunehmen oder anfängst Mahlzeiten auszulassen, lasse mich dir sagen: so etwas wird dir nie langfristig Erfolg bringen.

Was wird passieren, wenn du die Dinge umsetzt die ich dir gleich mitgeben werde?

- du wirst **Gewicht verlieren** und dich endlich wieder wohl in deinem Körper fühlen.
- du wirst deutlich **mehr Energie in dein Business** reinstecken können.
- du wirst deutlich **fitter deinen Alltag bewältigen.**

Schritt 1

Was wirklich funktioniert

Zuerst einmal eine Liste was **nicht funktioniert** und womit du niemals langfristige Erfolge erzielen wirst:

- Diätformen bei denen du verzichtest (Low Carb, Low Fat, Verzicht auf alles was Zucker hat...)
- Der Gedanke von allem einfach nur weniger zu essen
- deine schlechte Ernährung durch Sport ausgleichen
- nur noch Salat und Gemüse essen
- dir keine Cheats mehr gönnen in Form von Süßigkeiten
- nicht mehr Abends Essen zu gehen und dir mal eine Pizza oder ähnliches zu gönnen
- soziale Events zu vermeiden, weil du dort in Versuchung geraten könntest

Diese 3 Prinzipien werden dir helfen:

Prinzip 1

Anstatt dich darauf zu konzentrieren, welche Lebensmittel du vermeiden solltest, konzentriere dich darauf, welche Lebensmittel bzw. Nahrungsmittel du mehr zu dir nehmen solltest.

Prinzip 2

Eine Diät und gleichzeitiger Muskelaufbau ist niemals zusätzlicher Stress sondern eine Bereicherung.

Prinzip 3

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht niemals aus Verzicht, du integrierst jede Art von Nahrungsmittel, da du diese Ernährung langfristig umsetzen möchtest und in der Diät Routinen entstehen, die du auch danach umsetzt.

Schritt 2

5 Säulen auf die es zu achten gilt

Kaloriendefizit

Natürlich ist das Wichtigste um abzunehmen ein Kaloriendefizit. Allerdings wirst du niemals alleine damit langfristig Erfolg haben, da du merken wirst, dass die Ernährung auch den Kalorienverbrauch beeinflusst. Außerdem möchtest du weiterhin im Business und Alltag performen und auch langfristige Erfolge erzielen.

Proteinreiche Mahlzeiten

Proteine haben so unfassbar viele Vorteile auch neben dem Muskelaufbau (sättigendster Makronährstoff, thermischer Effekt...). Viele meiner Kunden, die zum ersten Mal anfangen proteinreiche Mahlzeiten zu essen, können gar nicht glauben, wie viel man eigentlich essen und gleichzeitig abnehmen kann und fühlen sich deutlich besser.

Obst und Gemüse

Versuche zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse zu integrieren. Sie regen den Stoffwechsel an und sind vor allem sehr sättigend. Wenn du es hier schaffst jeweils 300g pro Tag zu integrieren, wird das alleine schon dein Leben positiv beeinflussen.

Flüssigkeit

So unfassbar unterschätzt wird die Flüssigkeitszufuhr: Oft wird Hunger mit Durst verwechselt. Wasser ist für unfassbar viele Stoffwechselprozesse verantwortlich. Auch hier habe ich mit vielen Menschen die Erfahrung gesammelt, dass hier häufig fehlendes Bewusstsein vorhanden ist und das ein Hebel sein kann der wahnsinnig viel verändert.

Kohlenhydrate & Fette

Keine Kohlenhydrate sind für dich niemals eine Option. Du willst in deinem Business performen und sie werden dir die nötige Energie verschaffen. Greife zu hochwertigen Kohlenhydraten zurück und achte etwas auf deine Ballaststoffzufuhr (10-20 g pro 1000 kcal). Fette sind für deinen Hormonhaushalt essenziell, auch hier sind hochwertige Fette und vor allem Omega 3 Fettsäuren wichtig. Auch hier wird die richtige Lebensmittelwahl einen krassen Impact auf dich haben.

Wichtig für dich zu wissen, ist, dass du wie im Business auch, nicht irgendeine Zauberformel brauchst oder irgendwelche Hokus Pokus Strategien benötigst. Wichtig ist es immer und immer wieder die Basics umzusetzen. Wie du das langfristig machst, lernst du in Schritt 3.

Schritt 3

Langfristige & Zeiteffiziente Umsetzung

So, jetzt weißt du schonmal, worauf es wirklich ankommt und worauf du den Fokus setzen kannst. Allerdings hast du wohl keine Zeit jeden Tag 5 Stunden in der Küche zu stehen und irgendwelche Meals nachzukochen. Deshalb also habe ich hier die 3 wichtigsten Tipps, wie du das ganze neben deinem Business integrierst und Zeiteffizient umsetzt:

Tipp 1

Finde für dein Frühstück und Abendessen Mahlzeiten, die das vorherig genannte unterstützen. Suche dir hier jeweils 2-3 Mahlzeiten aus, die du individuell an dich anpasst (Kalorienbedarf) und täglich einfach umsetzen kannst. Du willst nicht 7 mal in der Woche etwas anderes essen und dir über die Zubereitung Gedanken machen. Auch hier hast du ein deutliches Zeitersparnis.

Tipp 2

Koche niemals Mahlzeiten für einen Tag. Blocke dir 1 mal die Woche 2-3 Stunden wo du deine Hauptmahlzeit vorkochst. Den Rest frierst du ein. Du sparst dir unfassbar viel Zeit und hast so dein Essen für deine ganze Woche gepreppt.

Tipp 3

Tracke zu Beginn deine Mahlzeiten, um ein Gefühl für die Kalorien und Nährwerte zu bekommen, irgendwann hast du dann ein festes Fundament stehen und kannst mehr nach Gefühl essen.



@tillnasgowitzz





www.tillnasgowitz.com



Wenn du jetzt wissen willst, wie das alles bei dir individuell aussieht und du endlich das Maximale aus dir und deinem Körper, neben deinem Business rausholen möchtest, bewirb dich hier für ein kostenloses Erstgespräch und wir schauen zusammen, wie das ganze bei dir aussehen sollte.

www.tillnasgowitz.com

 @tillnasgowitzz

 www.tillnasgowitz.com