# 4 EINFACHE SCHRITTE

## WIE DU DICH TROTZ STRESSIGEM ARBEITSTAG GESUND ERNÄHRST (OHNE AUF DAS PLÄTZCHEN BEIM KAFFEE ZU VERZICHTEN)

## PDF-GUIDE

**mit praktischen Umsetzungstipps für den hektischen Berufs- und Familienalltag**

OLIVER JACOB
TRAINING & ERNÄHRUNG

# WILLKOMMEN

Dieses eBook wurde speziell für vielbeschäftigte Selbständige, Führungskräfte und Unternehmer/innen entwickelt, die oft unter hohem Druck stehen und trotzdem ihre Gesundheit nicht vernachlässigen möchten.

Als ehemaliger HR-Manager mit über 10 Jahren Erfahrung in leitender Position und Familienvater kenne ich die Herausforderungen, denen du dich täglich stellen musst.

Früher habe ich selbst stundenlang an meinem Schreibtisch gesessen, war ständig unter Zeitdruck, und habe mich nebenbei nur noch von belegten Brötchen und Kantinenfastfood ernährt. Schleichend musste ich feststellen, dass ich meine Gesundheit auf der Strecke gelassen hatte und den Gürtel immer weiter schnallen musste.

Dieses PDF soll dir die ersten schnellen Werkzeuge an die Hand geben, um ohne Diät oder komplizierte Vorgaben gesunde Ernährung in deinen Alltag zu integrieren. Die Kniffe darin sind einfach umzusetzen und haben sich bei vielen meiner Klienten bewährt, die – wie du – das Beste aus sich herausholen wollen, ohne den Job hintenanzustellen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu begleiten!

**DEIN**
**OLIVER**

## ÜBER MICH

Mit alltagstauglichem Training und optimierter Ernährung sorge ich dafür, dass Du für Dein (Familien-)Business mit ausreichend Energie versorgt bist.

Aus Nachmittagstief wird Allzeithoch, aus Speckrollen wird straffe Haut und schon bald kannst du alle coolen Klamotten kaufen, die du bisher im Laden lassen musstest.

## WENN ES MAL WIEDER SCHNELL GEHEN MUSS

Nach dem Aufstehen, zwischen Kundenberatung und Akquisegespräch, auf Dienstreise oder zwischen Schulschluß und Fußballtraining der Kinder. Die nächste Mahlzeit muss irgendwie dazwischen passen. Und es muss schnell gehen.

### Fast Food

Wir verbinden  mit Fast Food in erster Linie Hamburger, Tiefkühlpizza und Pommes-Currywurst. Aber es gibt auch gesunde Gerichte, die schmecken und schnell zu- und vorbereitet sind.

Ich weiß nicht wie es dir geht, aber die meisten greifen immer gerne zu den schnellen Fertiggerichten, die die Lebensmittelindustrie so praktisch vorbereitet hat. Nur für dich. Für dich, der du ständig und viel arbeiten musst und sehr viele wichtige Arbeiten zu erledigen hast. Einziger Wehmutstropfen: gesund sind diese Produkte überhaupt gar nicht. Ganz im Gegenteil.

Aber du hältst die Lösung schon in den Händen, um dich davon zu befreien und mit wenig Aufwand dein eigenes Fastfood zuzubereiten.

## SCHRITT #1

Bereite dich auf die Woche vor, so wie du dich auf deine beruflichen Termine vorbereitest. **Wo wird es eng** in der Mittagspause? **Wo muss es schnell gehen**, weil du die Kids zum Training fahren darfst? Wann bist du wieder einige Stunden mit dem Auto unterwegs?
**Identifiziere also deine zeitlichen Engpässe und setze Prioritäten.**

## SCHRITT #2

Bereite dir für die zeitlich knappen Tage **gesunde Gerichte zum Mitnehmen** vor. Obst- oder Gemüsesticks, proteinreiche Salatbowls oder lecker gefüllte Wraps eignen sich hervorragend dazu.
Der Clou: Du kannst sie schon für ein paar Tage im Voraus vorbereiten.

SCAN ME

REZEPT IDEE

## SCHRITT #3

Für den wirklich, wirklich schnellen Hunger gibt es nichts besseres wie eine handvoll Nüsse. Sie liefern dir schnell Energie sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Also hab **immer eine Tüte Nussmischung i**n der Tasche. Und wenn es mal was Süßes sein soll, kannst du dir einen guten **Proteinriegel** dazu packen.

## SCHRITT #4

Na, und wenn du dann doch unvorbereitet in der Autobahnraststätte landest, dann mach das Beste daraus, in dem du fette Soßen, Riesenberge Beilagen und Frittiertes vermeidest. Lege den **Fokus auf Gemüse, Salat und mageres Fleisch**.
Und für das nächste Mal machst du dir eine Notiz ins Smartphone:
ans Meal Prep denken.

# ZUSAMMENFASSUNG

Aller Anfang ist leicht, wenn du weißt wie es geht. Dann überwindest du den inneren Schweinehund schneller und die Tiefkühlpizza bleibt bei ihren Kumpels im Supermarkt.

01

**SCHRITT 1**

Checke zu Wochenbeginn deinen Kalender und identifiziere zeitliche Engpässe, wo jetzt schon klar ist, dass es wieder auf eine schnelle Mahlzeit hinausläuft.

02

**SCHRITT 2**

Bereite dir für diese Tage etwas zu essen vor, das du gut mitnehmen kannst. Egal ob an den Schreibtisch, die Autobahnraststätte oder den Esstisch zu Hause.

03

**SCHRITT 3**

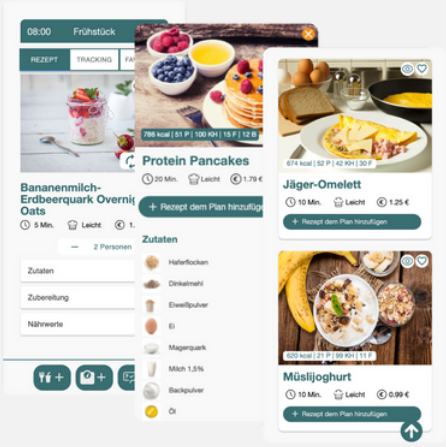
Für den kleinen Hunger zwischendurch halte immer ein Tüte Nüsse oder einen Proteinriegel parat. So widerstehst du dem Griff in die Haribos oder zur Schokolade.

04

**SCHRITT 4**

Wenn alle Stricke reißen, versuche aus der Not eine Tugend zu machen und verzichte auf fette Soßen, Dressings und die gängige Portion Pommes.

# 30 TAGE MIT GESUNDEN MAHLZEITE OHNE ÜBERLEGEN ZU MÜSSEN WAS ES MORGEN GIBT- AUCH FÜR UNTERWEGS




Mit der Ernährungsplanung aus über 1.500 Rezepten schaffst du es mit jedem Zeitbudget gesund und lecker zu essen.
Egal ob Vegetarier, Veganer oder Allesesser.
Inkl. Einkaufsliste und FAQ-Calls.

**DAS KLINGT SPANNEND**

Klick auf den Button und buche dir einen kostenfreien Menu-Call und sag dem Kopfzerbrechen über die nächste Mahlzeit adieu.

*Mehr tollen Content zum Thema "Training und Ernährung im Arbeits- und Famlienalltag" findest du hier:*