

RICHTIG UNTERWEGS ESSEN

DIE **RESTAURANT, REISEN & EVENT** ANLEITUNG



TNT FITNESS &
NUTRITION

Timo Striffler & Tobias Röske
www.tntfitness.de

DAS ERWARTET DICH

Seite 8 f.

Die Anleitung zum Anhören / Ansehen + Bonusmaterial

Seite 11 ff.

8 - EINFACHE TIPPS im Restaurant / beim
Geschäftessen

Seite 14 ff.

Anleitung **RESTAURANT** - mit detaillierten Tipps für
die gängigsten Restaurants (Asiatisch, Sushi, Steak
usw.)

Seite 16 ff.

Anleitung **UNTERWEGS** - mit detaillierten Tipps für
deine Geschäftsreise (unterwegs essen)

Seite 18 ff.

Anleitung **EVENT** - mit detaillierten
Handlungsanweisungen für das nächste Event

**DANKE!
DASS DU HIER BIST**

**Dieser Guide resultiert aus den
Erfahrungen und der
Zusammenarbeit mit über 250+
Kunden.**

**Familienmenschen,
Unternehmern, Führungskräften
oder Personen mit wenig Zeit.**

**SIE HATTEN ÄHNLICHE
PROBLEME WIE DU**
Sie sorgten sich über Training und
Ernährung in ihrem stressigen
Alltag.



Timo Striffler & Tobias Röske
www.tntfitness.de

Das gehört mittlerweile nicht mehr dazu. Denn wir haben es ihnen **EINFACH** gemacht, mehr Lebensqualität zu gewinnen.



**KLAPPT DAS BEI MIR
AUCH?**

Wir setzen auf Beweise!



Timo Striffler & Tobias Röske
www.tntfitness.de

MARWIN G.



104kg - 92,9kg



"DIE BESTE HOLDING IST EIGENTLICH MEIN KÖRPER UND KEINE WEITERE SPARDOSEN-GMBH"

Wie du vermutlich auch, wusste Marwin bereits vor unserer Zusammenarbeit, was gesunde Ernährung und sportliche Aktivität bedeuten, aber wirklich in seinen stressigen Alltag, als Geschäftsführer von vier Unternehmen, konnte er es nie so wirklich integrieren und umsetzen.

Bluthochdruck, Übergewicht, Unwohlsein - waren alles Probleme, die wir in unserer Zusammenarbeit haben beheben können.

Eine Trainings- und Ernährungsroutine die in seinen stressigen Alltag passt, haben wir gemeinsam integriert und ist nun Bestandteil seines leistungsfähigen Alltags.

MICHAEL W.



86kg - 75,3kg



**"ALLE METHODEN WAREN
GLEICHSAM SIMPEL, WIE EFFEKTIV."**

Als Alleinerziehender Vater und einem verantwortungsvollen Job, war es direkt zu Beginn an wichtig, effiziente und simple Methoden anzuwenden.

Das zur Ernährungsumstellung angewandte effiziente Homeworkout lies sein Bauchfett in Windeseile schmelzen. Funfact: Michael ist mittlerweile im Fitnessstudio angemeldet und ein Vorzeige-Sportler.

Eine 180 Grad - Identitätswende! Training, Ernährung, schicke Kleidung - all das ist für Michael Alltag.

Lebensqualität pur!

DU KANNST DAS AUCH HABEN!

Kein Alltag und keine Ausgangssituation gleicht der anderen. Bei einem Kennenlerngespräch möchten wir mehr von DIR erfahren.

Anschließend wirst du von uns genau aufgezeigt bekommen wie DEIN Fahrplan im Detail aussieht.

JEDOCH NUR!

**Wenn du bereit bist, Neues zu probieren
und die Vergangenheit hinter dir lässt.**

Klicke einfach hier auf das Icon oder melde dich über unsere Website und fülle das dortige Formular vorab aus, sodass wir uns direkt ein Bild von dir machen können.



**DU WILLST DIR DEN GUIDE
LIEBER ANHÖREN? HIER
KOMMST DU ZUR PASSENDEN
PODCAST-FOLGE!**



***HIER KLICKEN**

**TNT FITNESS &
NUTRITION**

Timo Striffler & Tobias Röske
www.tntfitness.de

**DU BIST EHER DER VISUELLE
TYP? HIER KOMMST DU ZUM
PASSENDEN YOUTUBE-VIDEO**



**TNT FITNESS &
NUTRITION**

Timo Striffler & Tobias Röske
www.tntfitness.de

Wie kannst du dich im Restaurant – beim Geschäftsessen so verhalten, dass es deinem Ziel zuträglich ist, du dennoch genießen kannst und am Ende nicht schief angeschaut wirst, weil du wieder so eine „komische Diät“ machst?

RESTAURANT / GESCHÄFTSSESSEN

VERSTECKTE FETTE

Im Restaurant weißt du nie, mit wie viel Öl und Fett gearbeitet wird. Gehe direkt von dem “Worst Case” aus und mach dir gedanklich klar, dass bei deinem bestellten Essen mehr Kalorien als üblich enthalten sind.

80 % SÄTTIGUNG

Iss so viel und so lang, bis du dich gut gesättigt, aber NICHT übersättigt fühlst. 99 % aller Restaurants bieten dir an, das übriggebliebene Essen mitzunehmen. Davon darfst auch du Gebrauch machen. Iss nicht auf, nur damit der Teller leer ist und verhindere ein Überessen.

EIN TELLER REGEL

Nur weil du im Restaurant bist, bedeutet das nicht, dass du dir nun Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise einverleiben musst. Handele wie Zuhause. Du bist von einer Mahlzeit satt? Gut, das sollte auch im Restaurant völlig ausreichen.

PROTEIN FIRST

Bei deiner Essensauswahl solltest du darauf achten, dass der Hauptbestandteil eine Proteinquelle ist. Dadurch gehst du sicher, dass du verhältnismäßig wenig Kalorien zu dir nimmst und schneller gesättigt bist.

VORAB SÄTTIGUNG - WASSER

Achte wie immer darauf, dass du genügend trinkst und das **OHNE KALORIEN**. Wenn du bereits vor der Hauptmahlzeit ein Glas Wasser trinkst, ist der größte Hunger bereits weg und du kannst deine Mahlzeit genießen.

VORAB SÄTTIGUNG - GEMÜSE

Wenn möglich, bestelle dir bereits vor der Hauptspeise einen Beilagensalat oder Gemüse (unverarbeitet). Beim Dressing achte darauf, dass du selbst Essig und Öl verwendest und davon nicht zu viel. Dadurch können wir den Magen bereits etwas füllen und sind somit schneller satt - ohne uns zu überessen.

GETRÄNKE

Wie auch generell gilt: Verschwende keine Kalorien für Getränke und nutze Wasser oder Light Getränke. Die Kalorien für Getränke kannst du für weiteres Essen nutzen und dich somit mit mehr Nährstoffen versorgen und besser sättigen.



Wichtigster Part - deshalb gilt dieser Seite nur diesem Punkt

VORBEREITUNG IST ALLES

Der wichtigste Tipp überhaupt! Du weißt sicherlich bereits weit im Voraus, dass Geschäftsreisen oder Geschäftsessen anstehen.

BEREITE DICH VOR.

Plane deine Mittagspause unterwegs ein, planen deinen Tag entsprechend dem Geschäftsessen und sei vorbereitet. Dann hast du schon gewonnen!

Noch besser:

Plane bereits deine Woche vor. Unsere Kunden nutzen den Sonntag und 30min ihrer Zeit, in der sie sich ihrem Wochenplan widmen.

Termine mit sich selbst vereinbaren, Termine koordinieren und im Kalender anlegen und ihre Events, Reisen, oder Essen vorplanen.

Wenn du auf die widrigsten Umstände vorbereitet bist, wirft dich nichts aus der Bahn!

“Wir sind nur so gut, wie unsere größte Hürde!”

ANLEITUNG RESTAURANT

STEAK

Hier kannst du relativ wenig falsch machen. Steak + eine Gemüse + eine kleine Beilage sind perfekt. (Beispielsweise + Ofenkartoffel, Salat oä.)

SUSHI

Achte hier darauf, keine frittierten Sushis zu wählen. Als Vorspeise eignet sich Edamame / Hähnchenspieße oder evtl. sogar ein kleiner Beilagensalat, um die Sättigung zu erhöhen. Ja, fettiger Fisch ist sehr gesund, aber auch sehr hochkalorisch. Achte auf die Menge und trinke genügend.

INDISCH

Indisch kann gefährlich werden. Achte darauf, keine Saucen mit Butter oder Sahne zu wählen oder diese nur geringer Menge zu konsumieren. Achte hier auch wieder vorab auf einen Beilagensalat, um den Magen bereits vor der Hauptspeise leicht zu füllen. Empfehlenswert ist ein Gericht mit unverarbeitetem Fleisch - eingelegt in Gewürzen + Reis und Beilagensalat.

ANLEITUNG RESTAURANT

ASIATISCH

Wie auch beim Inder, solltest du unbedingt darauf achten, keine Saucen (oder in geringer Menge) mit Kokosmilch / Sahne zu nutzen. Asiaten arbeiten i. d. R. mit sehr viel Öl, sodass du das vorher auf jeden Fall bedenken solltest. Empfehlenswert sind unverarbeitete Hähnchen oder Meeresfrüchte-Mahlzeiten.

TÜRKISCH

Döner oä. eignet sich hervorragend für eine Mahlzeit unterwegs. Achte dabei lediglich darauf, die Soße zu reduzieren, wenig oder kein Feta-Käse zu nutzen und ggf. das Fladenbrot durch mehr Salat oder Reis (Döner Teller / Box) einzutauschen. Puten- / Hähnchenspieße mit Salat / Gemüse ist auch eine super Wahl!

BOWLS

Bowls eignen sich perfekt, um einen guten Überblick zu behalten und sich eher kalorienarm einer Mahlzeit zu widmen. Achte hier auf die allgemeinen Regeln wie weiter oben beschrieben.

ANLEITUNG UNTERWEGS

MCDONALDS (ERNSTHAFT?)

Salate mit Hähnchen - Dressing (Essig / Öl, Balsamico)
ggf. Wraps

“Best Practice”: Salat mit großem Light Getränk / Wasser und unter Umständen ein Wrap dazu.

SUBWAY

Tuna; Teriyaki; Italian BMT; Turkey & Ham;
Chicken Breast

DEAN & DAVID

alle Salate
alle Bowls empfehlenswert

SUSHI

Sushi gibt es mittlerweile in fast jedem Supermarkt - sättigt gut und bringt dir wertvolle Proteine.
Achte darauf, dass du kein frittiertes Sushi nimmst.
Zusätzlich ein Stück Obst / Gemüse / Salat zur Hand wäre empfehlenswert.

ANLEITUNG UNTERWEGS

BÄCKER

Belegte Brötchen / Baguettes oä. mit magerer Putenbrust / Schinken. Achte auf Frischkäse / Käse oä. Saucen und vermeide diese. Nimm dir auch hierzu ein Stück Obst / Salat / Gemüse dazu, wenn möglich.

SUPERMARKT

Der Supermarkt bietet sehr viele gute Lösungen:

Skyr + Obst

Skyr + Obst + Nüsse

Körniger Frischkäse + Obst / Gemüse

Magerquark + Obst

Proteinjoghurt + Obst + Reiswaffeln

fertiger Salat + Obst

Metzger im Supermarkt

Mehlkornbrötchen + körniger

Frischkäse + Snacktomaten

BEST PRACTICE SUPERMARKT:

Proteinquelle + Snack-Gemüse + Getränk (Kalorienarm)

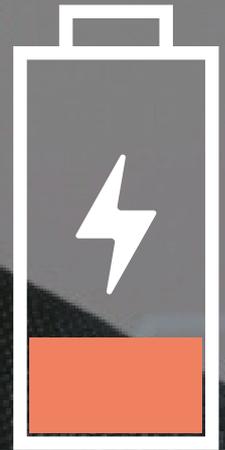
NOTFALLLÖSUNG/ ALLHEILMITTEL

Obst lässt sich immer und einfach im Auto mitnehmen. Sorge dafür, dass du auf Reisen immer Äpfel / Bananen und ggf. Reiswaffeln dabei hast. In Verbindung mit einem Proteinriegel / Proteinshake deiner Wahl, kannst du Hungerspitzen unterwegs perfekt entgegenwirken, bis du wieder eine VERNÜNFTIGE Möglichkeit hast zu essen.

ANLEITUNG EVENT

Zugegebenermaßen - die meisten Veranstalter machen es einem nicht leicht.

Croissants, Teilchen, M&M's, Haribos, Softdrinks..Alles Dinge die dir Energie rauben, statt Energie geben



1

Vorbereitung ist hier wieder alles. Nimm dir 1-2 Snacks mit (siehe eine Seite zuvor - Notfalllösung).

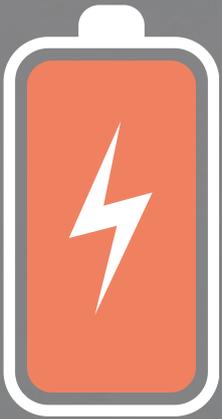
2

Iss auf jeden Fall VOR dem Event ausreichend, nährstoffreich und vor allem, dass du eine lange Zeit gesättigt bist.

Konzentriere dich auch darauf, NACH dem Event nochmal eine nährstoffreiche Mahlzeit zu dir zu nehmen.

Iss tagsüber nur das Nötigste und nutze das Junk-Food auf dem Event nicht, um dich satt zu essen.

ANLEITUNG EVENT



Trinkverhalten:

Über ausreichend Wasser kannst du dir tagsüber viel Sättigung erkaufen, sodass du weniger Appetit auf das Junkfood hast.

3

Zudem erhöhst du damit deine Leistungsfähigkeit und bist aufmerksam auf deinem Event.

Du kannst es in den seltensten Fällen ohnehin nicht perfekt machen!

Also setze dich nicht so sehr unter Stress!

4

Du kannst aber auf jeden Fall verhindern, dass es eine Vollkatastrophe wird. Und mit dem Mindset sollten wir auf das Event gehen.

BEGLEITE UNS UND UNSERE KUNDEN



Wöchentlich veröffentlichen wir YouTube Videos oder Podcast-Folgen zu den Themen Fitness, Gesundheit, Ernährung, Mindset und Unternehmertum.

Nicht selten sagen Zuhörer / Zuschauer, dass unser FREE Content so gut ist, dass du damit bereits deine Ziele erreichen kannst.

