

BAUCH WEG GUIDE

FÜR  UNTERNEHMER

120+ Geschäftsmänner nutzen den Guide bereits



WAS DICH IM BAUCH WEG GUIDE ERWARTET...



Ich hab diesem Guide bewusst einen sehr provokanten Namen gegeben. Aber ganz ehrlich... Vielleicht brauchst gerade du auch mal einen etwas anderen, direkteren Anstoß, damit du endlich mal in die Umsetzung kommst.

Vermutlich geht es dir wie den meisten anderen **Unternehmern und Führungskräften**.

Früher, in deinen 20ern oder beim Bundesheer, warst du fit, leistungsfähig und gut in Form.

Aber über die Jahre hast du schleichend das ein oder andere Kilo zugenommen. Und durch **mehr Verantwortung im Job** oder der eigenen Firma, blieb auch immer weniger Zeit und mentale Ressourcen für deine eigene Fitness und Gesundheit über.

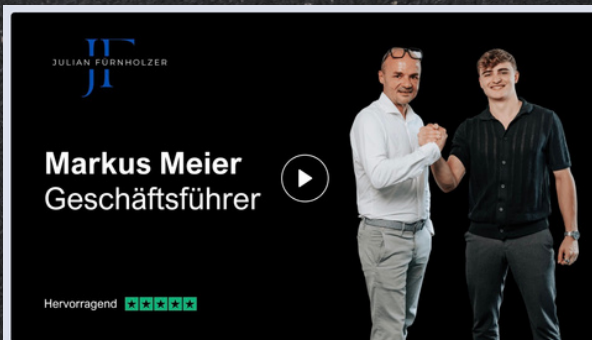
Und heute kämpfst du tagtäglich mit folgenden Herausforderungen:

- ➔ Deine Hemden spannen am Bauch
- ➔ Beim Schuhebinden ist die Wampe im Weg
- ➔ Dein Energielevel sinkt drastisch
- ➔ Oberkörperfrei fühlst du dich seit Jahren schon nicht mehr wohl
- ➔ Und vielleicht macht sich dein Übergewicht auch schon gesundheitlich bemerkbar

Wenn du dich damit identifizieren kannst, wird der **Bauch Weg Guide** ein echter Gamechanger für dich sein.

Du lernst exakt, mit welchem **simplem 3-Schritte-Plan** schon über **120+  Geschäftsmänner** erfolgreich und vor allem nachhaltig in Form gekommen sind.

- ✓ Trotz 60h Wochen und langen Tagen im Büro
- ✓ Trotz Geschäftsessen, Dienstreisen und Genuss
- ✓ Und mit einem Zeitaufwand von weniger als 2h pro Woche



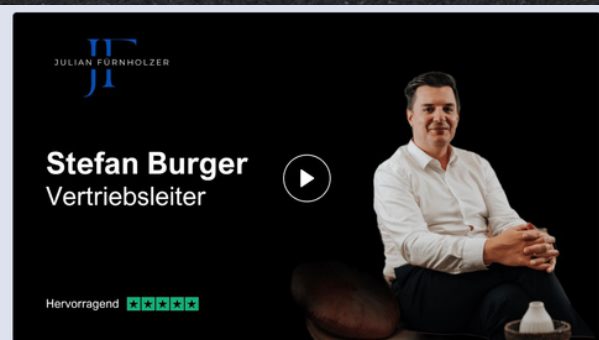
Problem:

Markus hatte durch seinen stressigen Alltag als **CEO einer Event-Agentur** schon länger Probleme, seine **überschüssigen Kilos dauerhaft loszuwerden**. Außerdem war er nie wirklich sportbegeistert und wollte auf keinen Fall total auf Genuss verzichten.

Lösung:

Zunächst optimierten wir mit **kleinen Stellschrauben seine Ernährung**, um schon mal die ersten 10-15 kg loszuwerden. Dann kam auch die Motivation für Sport und Bewegung von alleine, und Markus konnte sogar sein **absolutes Optimalgewicht** erreichen.

- ✓ -30 kg in 12 Monaten
- ✓ Medikamentenfrei (Blutdruck- und Cholesterin)
- ✓ Mehr Energie & Wohlbefinden



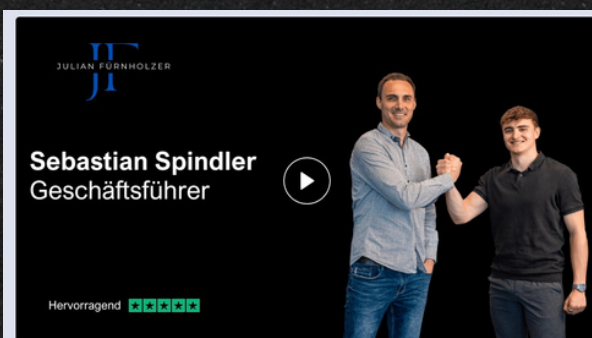
Problem:

Stefan wollte als **frischgebackener Familienvater** auch körperlich zum Vorbild für seinen Sohn werden. Aufgrund seiner **Führungsposition** blieb jedoch wenig freie Zeit für Sport und Bewegung. Schon länger wollte er **mindestens 15kg** dauerhaft loswerden.

Lösung:

Gemeinsam erarbeiteten wir ein System, wie Stefan **ohne Fitnessstudio oder stundenlanges Kochen** Sport und gesunde Ernährung in seinen Alltag implementieren konnte. Mittlerweile hat er sich das richtige Wissen und vor allem **unschlagbare Gewohnheiten** aufgebaut.

- ✓ -13 kg in 12 Wochen
- ✓ Hemden sitzen wieder
- ✓ Mehr Leistungsfähigkeit



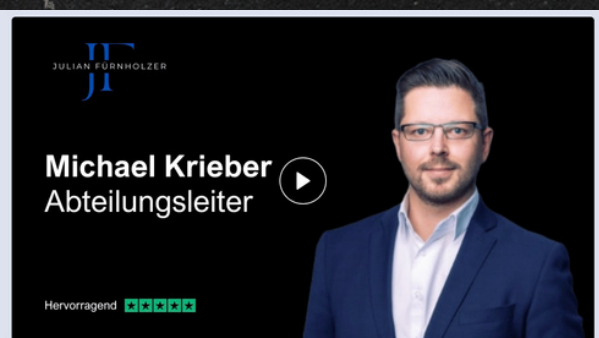
Problem:

Sebastian merkte immer mehr, dass er nicht mehr so **fit, vital und energiegelad**en wie früher war. Daher wollte er unbedingt **nachhaltig die überschüssigen Kilos verlieren** und eine bessere Fitness aufbauen.

Lösung:

Sebastian konnte schnell durch **2-3 simple Ernährungsoptimierungen** die ersten Kilos verlieren. Durch ein **zeitsparendes und alltagstaugliches Trainingssystem** erlangte er auch schnell wieder ein definiertes Spiegelbild.

- ✓ -6 kg in 4 Monaten
- ✓ Hemden passen wieder
- ✓ Bessere Grundfitness



Problem:

Für **Michael** war es immer eine große Herausforderung, bei seinen Abnehm-Versuchen auch wirklich **langfristig und konsequent** dranzubleiben. Schon länger hatte er den Wunsch, endlich dauerhaft die **überschüssigen 10kg** loszuwerden.

Lösung:

Mit einem **Zeitaufwand** von nur **2h/Woche** erzielte Michael tolle Trainingsfortschritte. Zusätzlich implementierten wir **5-7 kleine Anpassungen** in seiner Ernährung, die eine große Wirkung zeigten.

- ✓ -13 kg in 12 Wochen
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Mehr Wohlbefinden

SERVUS ICH BIN JULIAN ...



In den letzten 3 Jahren hab ich quasi nichts anderes gemacht, als  Geschäftsmänner zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen.

Schon über 120 Unternehmer und Führungskräfte wenden meine Strategien an, um ohne Verzicht und mit einem Zeitaufwand von unter 2h pro Woche ihr lästiges Bauchfett loszuwerden und nachhaltig in Form zu kommen.

Und bei diesen Strategien spielt der **Bauch Weg Guide** eine zentrale Rolle.



Tolle 1:1 Begleitung - mit wenig Aufwand klare Ergebnisse



Beste Entscheidung, gleich durchstarten!



Alle Ziele erreicht, zum ersten Mal erfolgreich!



Nachhaltige Veränderung statt Jo-Jo-Effekt endlich erfolgreich!

Alle weiteren Informationen zu unserer Arbeit findest du auf julian-fuernholzer.at



WARUM DIE KLASSISCHEN METHODEN BEI DIR NICHT FUNKTIONIEREN



Bevor wir jetzt auf die einzelnen Schritte konkret eingehen, die dir dabei helfen werden, endlich dein lästiges Bauchfett und deine überschüssigen Kilos loszuwerden, musst du davor noch folgendes verstehen:

Es gibt einen einfachen Grund, warum **herkömmliche Abnehm-Methoden** wie Low Carb, weniger Essen, Saftkuren oder irgendwelche Trainingsprogramme für dich als vielbeschäftigten Geschäftsmann nicht dauerhaft funktionieren.

Denn diese Strategien sind weder nachhaltig umsetzbar, noch im stressigen Alltag integrierbar.

Denn sind wir mal ehrlich.

Könntest du dir wirklich vorstellen, dein Leben lang auf Wein, Schnitzel oder Süßigkeiten zu verzichten?

Oder beim Geschäftsessen nur mehr einen Salat zu bestellen?

Oder nach einem 12h Tag im Büro noch 2 Stunden ins Fitnesscenter zu gehen?

Ich denke nicht.

Und genau deshalb solltest du dich auch ein für alle Mal von den ganzen 0815 Diäten und Plänen verabschieden.

DER 3 SCHRITTE BAUCH WEG PROZESS



Grundsätzlich musst du folgendes verstehen:

Um nachhaltig abzunehmen, brauchst du am Ende des Tages nur eine konkrete Sache - nämlich ein **Kaloriendefizit**.

Sprich, du musst im Schnitt mehr Kalorien verbrauchen, als du zu dir nimmst.

Also vergiss 0815 Diäten wie Low Carb, Intervallfasten oder FDH. Am Ende des Tages geht es um dieses simple Gesetz.

1 kg Körperfett hat 7.000 Kalorien. Möchtest du also in den nächsten 10 Wochen 10 kg abnehmen, musst du täglich 1.000 Kalorien im Defizit sein.

Klar könntest du jetzt auch einfach hergehen und durch viel Sport und Bewegung deinen Kalorienverbrauch so enorm erhöhen, dass du die Ernährung vernachlässigen kannst.

Das Problem an der Sache ist nur, dass die meisten Geschäftsmänner total überschätzen, wie viel Kalorien Sport in Wahrheit verbraucht.

Mal angenommen, du schaffst es, 3x pro Woche für 60 min ins Fitnesscenter zu gehen (Was in einem stressigen Alltag als Geschäftsmann eh schon sehr ordentlich ist).

Pro Session (Krafttraining) verbrauchst du ca. 450 Kalorien, sprich 1350 extra Kalorien pro Woche. Auf den Tag gerechnet kommen wir also auf knapp 200 Kalorien.

Und genau diese mickrigen 200 Kalorien hat man mit nur einer falschen Entscheidung in der Ernährung schon wieder rein gefuttert!

Merke: Vor allem, wenn du im Alltag eh schon wenig Zeit hast, ist es umso essenzieller, beim Abnehmen den Hauptfokus auf die Optimierung deiner Ernährung zu legen, anstatt immer nur an Sport zu denken.

1) DIE EAT-SMART-METHODE 🍏📊

Um das moderate Kaloriendefizit ganz entspannt zu erreichen, reicht es völlig aus, gezielt einzelne alltägliche Lebensmittel durch bessere Alternativen zu ersetzen.

Leider haben die allerwenigsten Menschen am Schirm, wie einfach genau das in der Praxis umsetzbar ist.

Hier findest du **23 alltägliche Beispiele**, die dir dabei helfen, direkt deine Lebensmittelauswahl zu optimieren und du somit locker schon mal ein halbes Kilo Körperfett pro Woche verlieren kannst. **OHNE Verzicht oder mehr Zeitaufwand** 💪

- ❌ Reis ✅ Kartoffeln
- ❌ Nudeln ✅ Gnocchi
- ❌ Pesto ✅ Sugo
- ❌ Weißbrot ✅ Vollkorn- oder Sauerteigbrot
- ❌ Butter ✅ Cottage Cheese oder Light Aufstrich

- ✗ Gouda ✓ Goudette
- ✗ Bergkäse ✓ Bierkäse oder Quargel
- ✗ Salami ✓ Putenschinken
- ✗ Speck ✓ Leichtes Karree
- ✗ Bratwurst ✓ Steak oder Rinderfilet
- ✗ Mozzarella ✓ Light Mozzarella
- ✗ Vollmilch ✓ Fettreduzierte Milch
- ✗ Natur- oder Fruchtjoghurt ✓ Skyr
- ✗ Pommes ✓ Ofenkartoffel
- ✗ Cola ✓ Cola Zero (in Maßen okay)
- ✗ Herkömmlicher Pudding ✓ High Protein Pudding
- ✗ Vollmilch Schokolade ✓ Dunkle Schokolade ab 85%
- ✗ Chips ✓ Linsenchips oder Linsenwaffeln
- ✗ Schokoriegel ✓ Proteinriegel
- ✗ Cappuccino ✓ Schwarzer Kaffee
- ✗ Mayonnaise ✓ Ketchup (Light oder Zero)
- ✗ Fertig-Müsli ✓ Hafer- oder Sojaflocken
- ✗ Kebab / Döner ✓ Dönerteller mit wenig Sauce



WICHTIG:

Bitte unterteile Lebensmittel niemals in "Gut" oder "Schlecht". Auch die Lebensmittel auf der linken Seite darfst und solltest du auch hin und wieder mal einbauen.

Nur sind die Alternativen auf der rechten Seite eben eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, eine Menge Kalorien einzusparen, OHNE per se weniger Volumen essen zu müssen.

Sprich, du kannst im Grunde das gleiche Nahrungsvolumen wie bisher zu dir nehmen, solange die Lebensmittelauswahl stimmt. Viele Lebensmittel auf der rechten Seite haben außerdem sehr viel Eiweiß, was dir beim Muskelaufbau und bei der Sättigung helfen wird.

2) MÄCHTIGE MIKRO GEWOHNHEITEN

Anstatt jetzt direkt 5x pro Woche ins Fitnesscenter oder Joggen zu gehen, ist es viel effektiver, den Fokus erstmal auf simple, **alltägliche Mikro-Gewohnheiten** zu legen, die dir einerseits dabei helfen, deinen Kalorienverbrauch zu erhöhen, und andererseits dafür sorgen, dass du dich direkt **vitaler und leistungsfähiger** fühlst.

Bestimmt hast du schon mal über deine Apple Watch oder dein Handy mitverfolgt, wie viele Schritte du täglich machst.

Und genau diese tägliche Schrittzahl können wir gezielt durch ganz einfache Gewohnheiten erhöhen.

Konkret möchte ich dir **folgende 4 Routinen** dafür mit an die Hand geben:

- ☞ **Telefonate im Gehen ausführen**
- ☞ **Weiter weg parken (beim Supermarkt, vor der Firma, ...)**
- ☞ **Stiege statt Aufzug / Rolltreppe**
- ☞ **5 min Verdauungsspaziergang nach jeder Mahlzeit**

Setzt du diese Gewohnheiten konsequent um, erhöhst du deine tägliche Schrittzahl und dementsprechend auch deinen Kalorienverbrauch enorm.

Ein 100 kg schwerer Mann verbraucht mit 10.000 Schritten täglich um die 500 Kalorien. Für diese 500 Kalorien müsstest du beispielsweise eine knappe Stunde joggen gehen.

3) MM5-METHODE FÜR KÖRPERFORMUNG UND MUSKELAUFBAU 💪

Wichtige Info vorneweg:

Allein die Kombination aus Punkt 1 und 2 - sprich das konsequente Umsetzen der **Eat Smart Methode** und die **Erhöhung deiner Alltagsbewegung** werden schon dafür sorgen, dass du **0,5 bis 1 kg Körperfett** pro Woche verlieren kannst.

Wenn du dann noch **1-2h Zeit pro Woche** zur Verfügung hast und es dir auch wichtig ist, nicht nur Fett zu verlieren, sondern auch deinen Körper zu formen und zu definieren, dann solltest du dafür unsere **MM5-Methode** anwenden.

Die MM5-Methode basiert auf den 5 wichtigsten Bewegungsmustern (**5 Main Movements**), die im Grunde völlig ausreichen, einen definierten und athletischen Körper auf Dauer aufzubauen.

1) Hüftstreckung für den hinteren Oberschenkel und die Gesäß-Muskulatur

2) Beugevariante für den vorderen Oberschenkel und die Gesäß-Muskulatur

3) Zugbewegung Oberkörper für die gesamte Rückenmuskulatur und den Bizeps

4) Drückbewegung Oberkörper für die Brust, die Schultern und den Trizeps)

5) Rumpf (Bewegungsmuster kann hier variieren) für die Bauch- und untere Rückenmuskulatur)

Wie du schon siehst, reizen wir durch diese 5 Bewegungsmuster die wichtigsten Muskelgruppen.

Um Muskulatur aufzubauen, solltest du jeden Muskel mindestens 2x pro Woche trainieren.

Sprich, mit dem richtigen Trainingsplan reichen **2 Krafteinheiten á 30-60 min pro Woche** völlig aus, um super Fortschritte zu erzielen.

Und das Beste daran - mit der MM5-Methode bist du an kein Fitnesscenter gebunden.

Mit dem folgenden Trainingsplan kannst du von zuhause oder unterwegs aus ganz flexibel die MM5-Methode umsetzen:

2-4 min leichtes Warm-Up

Alle Gelenke kreisen und durch bewegen

Kniebeugen - 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Liegestütz - 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Glute Bridge - 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Australian Pullups - 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Plank - 2 Sätze Maximal Halten

Superman - 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Pausenzeit zwischen den Sätzen: 1-2 min

Falls du spezielle Fragen zum Trainingsablauf oder zur Übungsausführung hast, dann buch dir sehr gerne ein kostenloses Analysegespräch auf unserer Homepage:
julian-fuernholzer.at



CASE STUDY



Markus z.B. hat es mit unserer Unterstützung geschafft, trotz vieler Geschäftsessen und langen Tagen im Büro **ganze 30 kg abzunehmen** und gleichzeitig Muskeln aufzubauen.

Und das neben seinem stressigen Alltags als **Geschäftsführer** einer Event-Agentur.

Minus 30 kg 
als Geschäftsführer 



Du kannst dir sehr gerne auf meiner Homepage julian-fuernholzer.at ein transparentes Interview mit Markus ansehen.

Natürlich haben wir bei Markus auch viele andere Lebensbereiche (Gewohnheiten, Schlaf, ...) optimiert, aber die 3 Prinzipien des **Bauch Weg Guides** haben die zentrale Rolle bei seiner Reise zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden eingenommen.

BONUS



DEIN INDIVIDUELLER SCHRITT FÜR SCHRITT PLAN ZUM WUNSCHGEWICHT 💪

Erstmal Glückwunsch, dass du dir den Guide bis hierhin (im besten Fall aufmerksam) durchgelesen hast.

Wie schon auf der vorigen Seite beim Beispiel von unserem Kunden Markus erklärt, kann der **Bauch Weg Guide** schon eine große, wichtige Rolle beim Erreichen deines persönlichen Wunschgewichts spielen.

Womöglich halten dich jedoch auch noch andere Herausforderungen davon ab, deine überschüssigen Kilos loszuwerden und endlich wieder in Form zu kommen:

- ➡ Der innere Schweinehund
- ➡ Heißhunger am Abend
- ➡ Energielöcher und Mittagstief
- ➡ Schlechter Schlaf
- ➡ Hohes Stresslevel

Und auch wenn es für dich aktuell noch sehr unrealistisch erscheint, reichen oft **2-3 kleine Stellschrauben** in deinem Alltag, um auch diese Herausforderungen anzugehen und eine Strategie zu entwickeln, um bis zu 1 kg Fett pro Woche nachhaltig abzunehmen.

Glaub mir. Ich spreche da aus Erfahrung.

Und daher hab ich jetzt folgendes Angebot an dich: ⬇️

In einer kostenlosen und unverbindlichen **1:1 Session** schaue ich mir aus der Vogelperspektive deinen aktuellen Status Quo an.

Gemeinsam erarbeiten wir dann in dieser Session einen maßgeschneiderten Plan, der dir folgende Ergebnisse ermöglichen wird:

- ✓ Bis zu 1 kg Fettverlust pro Woche
- ✓ Mehr Energie und Leistungsfähigkeit mit dem richtigen Ernährungssystem
- ✓ Ein Trainingssystem, welches dir auch mit 45-90 min Zeitaufwand pro Woche TOP Fortschritte ermöglicht
- ✓ Ein langfristig umsetzbares System, welches dir wieder deine körperliche Form aus deinen 20ern zurückbringt

Worauf wartest du noch? Sichere dir jetzt deinen Termin auf unserer Homepage:

julian-fuernholzer.at



