

BAUCH WEG TROTZ DIENSTREISEN

für  Geschäftsführer



WAS DICH IM DIENSTREISEN GUIDE ERWARTET ...

Immer wieder höre ich von Geschäftsführern und Führungskräften, dass sie enorme Schwierigkeiten dabei haben, auf Dienstreisen fit, leistungsfähig und vital zu bleiben.

Kein Wunder.

Ein Geschäftsessen nach dem anderen (inklusive Alkohol).

Ein hohes Stress-Level aufgrund von Jetlag und hohem Reiseaufwand.

Ungesunde Snacks vom nächsten Supermarkt oder von der Tankstelle.

Und nach einem langen Tag voller Meetings hast du auch keine Lust mehr, das Fitnesscenter im Hotel zu nutzen.

Das Resultat davon?

Vermutlich ein paar Kilos zu viel auf den Rippen.

Deine Lieblingshemden spannen am Bauch.

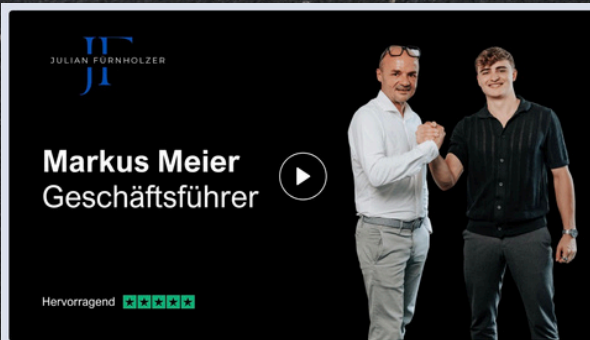
Du fühlst dich träge, erschöpft und ausgelaugt.

Und somit fühlst du dich mittlerweile fremd in deinem Körper und möchtest unbedingt wieder einen flachen Bauch, ein hohes Energie-Level und den Körper, der eigentlich deinem beruflichen Erfolg entspricht.

Wenn du dich damit identifizieren kannst, ist dieser Dienstreisen Guide goldwert für dich!

Du lernst nämlich exakt, mit welchem **simplem 3-Schritte-Plan** schon über **130 + 🇸🇰 Geschäftsmänner** erfolgreich und vor allem nachhaltig in Form gekommen sind.

- ✓ Trotz nationaler und internationaler Dienstreisen
- ✓ Trotz Geschäftsessen und Genuss
- ✓ Und mit einem Zeitaufwand von weniger als 2h pro Woche



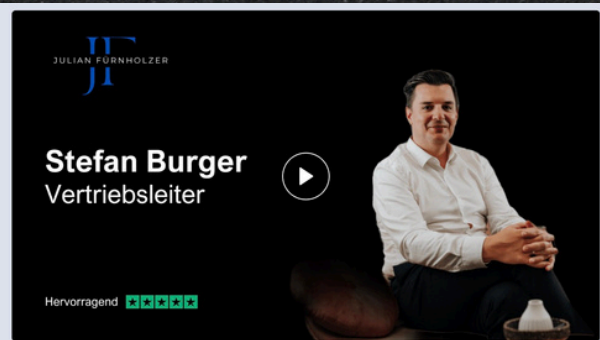
Problem:

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



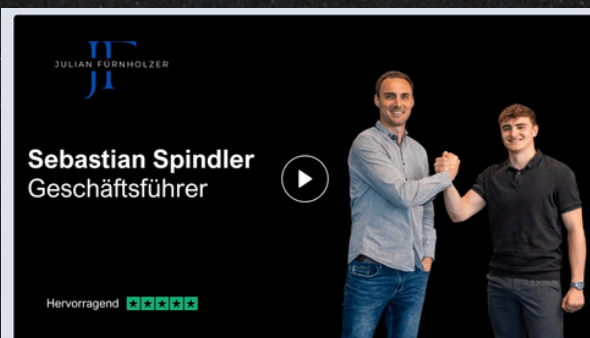
Problem:

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



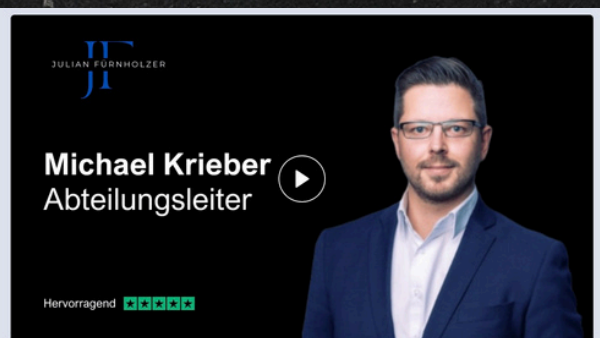
Problem:

Sebastian merkte immer mehr, dass er nicht mehr so **fit, vital und energiegeladener** 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 dreieinhalb Jahren hab ich quasi nichts anderes gemacht, als  Geschäftsmänner zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen.

Schon über **130 Unternehmer und Führungskräfte** wenden meine Strategien an, um trotz Dienstreisen 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 **Dienstreisen 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, trotz Dienstreisen und 60h Wochen endlich wieder in Form zu kommen, 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 auf Geschäftsessen und Dienstreisen 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.

DIE 3 GOLDENEN REGELN AUF DIENSTREISEN



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 dieses moderate Kaloriendefizit ganz entspannt zu erreichen, reicht es völlig aus, auf Geschäftsessen, im Supermarkt, bei der Tankstelle oder in der Flughafen Lounge die richtigen Entscheidungen in deiner Lebensmittelauswahl zu treffen.

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

Um dir hier die Umsetzung spielend leicht zu machen, bekommst du für jede Situation einen konkreten Leitfaden mit speziellen Mahlzeiten- und Lebensmittелеmpfehlungen an die Hand.

Wichtig vorneweg!

Du musst dich nicht zu 100% immer perfekt an die Empfehlungen halten. Genuss gehört dazu und du darfst dir natürlich mal ein gutes Glas Wein oder eine Pizza gönnen.

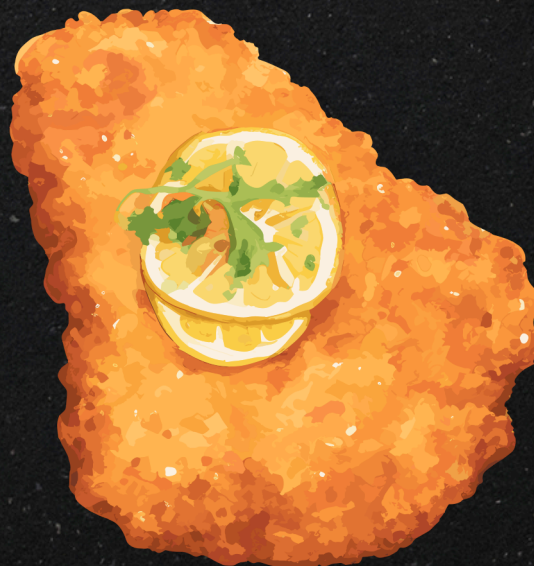
GESCHÄFTSESSEN KOMPLETTLÖSUNG 🍷

Empfehlungen für gutbürgerliche Restaurants 🇦🇹

- ✓ Gegrilltes Hühnerfilet mit Gemüse und Salat
- ✓ Tafelspitz
- ✓ Putensteak mit gedünstetem Gemüse
- ✓ Zanderfilet oder Forelle mit Petersilienkartoffeln
- ✓ Hühnerstreifensalat
- ✓ Rinderfilet oder Lungenbraten
- ✓ Omelette/Eierspeise
- ✓ Kaspressknödelsuppe (als Vorspeise in Ordnung)
- ✓ Klare Suppen
- ✓ Sinnvolle Beilagen:
Kartoffeln, Sauerkraut, Gemüse, Salat, Gnocchi

Eher vermeiden 🙅

- ✗ Knödel
- ✗ Frittiertes
- ✗ Reis und Nudeln in größeren Mengen
- ✗ Sahnesaucen



GESCHÄFTSSESSEN KOMPLETTLÖSUNG 🍷

Empfehlungen für italienische Restaurants 🇮🇹

- ✓ Gegrilltes Fleisch oder Fisch
- ✓ Pasta oder Gnocchi mit Tomatensauce
- ✓ Pasta mit Meeresfrüchten
- ✓ Caprese Salat
- ✓ Rindercarpaccio
- ✓ Minestrone Suppe
- ✓ Gegrilltes Gemüse
- ✓ Bei Pizza den richtigen Belag wählen:
Rinderschinken, Rucola, Eier, Gemüse

Eher vermeiden 🙅

- ✗ Pizza mit viel Käse
- ✗ Sahnesaucen oder Pesto
- ✗ Weißbrot als Vorspeise



GESCHÄFTSESSEN KOMPLETTLÖSUNG 🍷

Empfehlungen für asiatische Restaurants 🇦🇹

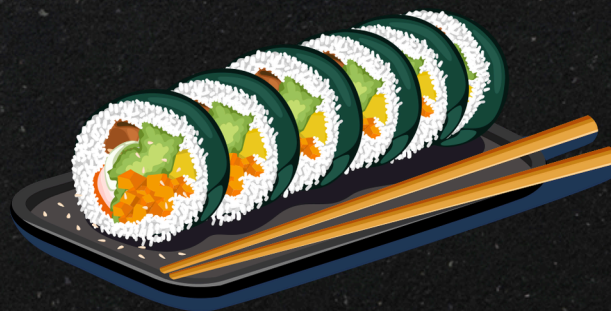
- ✓ Gegrilltes Hühnerfleisch, Rindfleisch oder Lachs
- ✓ Wok-Gerichte (wenig Öl, Sauce separat wenn möglich)
- ✓ Tofu oder Garnelen mit leichter Sauce
- ✓ Scharfes Rindfleisch
- ✓ Pho-Suppe mit Hühner- oder Rindfleisch
- ✓ Shiritaki- oder Konjak Nudeln
- ✓ Miso-Suppen
- ✓ Edamame
- ✓ Kimchi als Beilage
- ✓ Gedämpfter oder gekochter Reis statt gebratenem Reis
- ✓ Poke-Bowl (wenig Sauce)
- ✓ Bei Sushi:

Nigiri (mit Lachs oder Thunfisch)

Maki mit Gurke oder Lachs

Eher vermeiden 👉

- ✗ Frittierte Gerichte
- ✗ Erdnuss-Sauce
- ✗ Gebratene Nudeln mit viel Öl



SUPERMARKT KOMPLETTLÖSUNG

Wenn du im Außendienst nur mal schnell zum nächsten Spar oder Billa kommst, ist das absolut kein Problem.

Achte darauf, etwas proteinreiches zu bekommen
→ für maximale Sättigung.

Empfehlungen

- ✓ Linsenwaffeln
- ✓ Vollkornweckerl mit Putenschinken
- ✓ Cottage Cheese mit Cherry Tomaten
- ✓ Skyr mit Beeren
- ✓ Proteindrinks (Mucki, YoPro, ...)
- ✓ Gekochte Eier
- ✓ Proteinriegel (sollten mind. 15g Eiweiß beinhalten)
- ✓ Buttermilch
- ✓ Salat mit Thunfisch oder Linsen

Eher vermeiden

- ✗ Wurst- oder Leberkässemeln
- ✗ Süßigkeiten oder Schokoriegel
- ✗ Salate ohne richtige Eiweißquelle



TANKSTELLE KOMPLETTLÖSUNG

Selbst bei der nächsten Tankstelle bekommst du im worst case ganz vernünftige Optionen.

Empfehlungen

- ✓ Beef Jerky
- ✓ Linsenwaffeln
- ✓ Proteindrinks (Mucki, YoPro, ...)
- ✓ Proteinriegel (sollten mind. 15g Eiweiß beinhalten)
- ✓ Buttermilch

Eher vermeiden

- ✗ Wurst- oder Leberkäsemmeln
- ✗ Süßigkeiten oder Schokoriegel



FLUGHAFEN LOUNGE KOMPLETTLÖSUNG ✈️

Die meisten Lounges auf internationalen Flughäfen haben im Grunde ein sehr gutes Buffet-Angebot.

Dort kannst du dich vor längeren Flügen nochmal gezielt mit protein- und ballaststoffreichem Essen stärken, damit du im Flugzeug nicht zu ungesunden Snacks greifst.

Empfehlungen 📍

- ✓ Mageres Fleisch (Huhn, Pute, Rind, ...)
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Gemüse
- ✓ Eier
- ✓ Fettarmer Joghurt mit Obst
- ✓ Salate mit Thunfisch, Linsen, Bohnen, ...

Eher vermeiden 📍

- ✗ Nudelgerichte mit Saucen
- ✗ Desserts wie Pudding, Kuchen, ...
- ✗ Alkohol



2) MÄCHTIGE MIKRO GEWOHNHEITEN

Anstatt auf Krampf auf jeder Dienstreise zu versuchen, dich nach einem 12h Tag noch ins Hotel Fitnesscenter zu quälen, solltest du erstmal eher auf kleine Mikro-Gewohnheiten setzen, die deine Alltagsbewegung und deinen Stoffwechsel ordentlich ankurbeln.

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** auf Geschäftsessen, im Außendienst oder am Flughafen 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 die Motivation und auch die Zeit für 2-3 Sporteinheiten auf Dienstreisen hast, solltest du 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.

Sprich, du kannst folgenden Beispiel Trainingsplan theoretisch sogar vom Hotelzimmer aus absolvieren.

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



Florian hat es mit unserer Unterstützung geschafft, trotz wöchentlicher Dienstreisen sein lästiges Bauchfett loszuwerden und in Form zu kommen.

Und das trotz seines stressigen Alltags als Geschäftsführer mit hoher Mitarbeiterverantwortung.



**Als Geschäftsführer
in Form gekommen 💪**



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

Natürlich haben wir bei Florian auch viele andere Lebensbereiche (Gewohnheiten, Training, Alltagsbewegung, ...) optimiert, aber der Dienstreisen-Guide hat eine 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 Florian erklärt, kann der **Dienstreisen 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



