



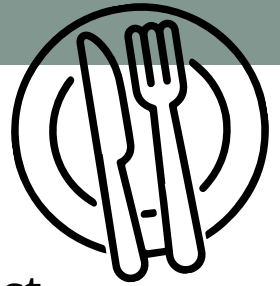
Geschäftessen

Guide

**Abnehmen - trotz ständigem
Unterwegssein und häufigem
Auswärtsessen**

Anja Pammler

WAS DICH IN DIESEM GUIDE ERWARTET...



Wenn du als Unternehmer, Geschäftsführer oder Führungskraft deinen Bauch loswerden willst, brauchst du auch für Geschäftsessen eine klare Struktur.

Und keine Sorge.

Es geht nicht um Verzicht auf Genuss, sondern um ein klares System. Und genau darum geht es in diesem Guide:

- ✓ Klare Strategien, wie du auch bei Geschäftsessen bewusst und zielführend entscheidest
- ✓ Einfache Prinzipien, mit denen du ohne Verzicht die richtigen Entscheidungen triffst
- ✓ Konkrete Beispiele, was du im Restaurant wählen kannst, ohne lange nachzudenken
- ✓ Tipps für den Umgang mit Alkohol, Buffets und spontanen Einladungen
- ✓ Ein System, das sich deinem Alltag anpasst & nicht umgekehrt

Hi, ich bin

Anja Pammler



In den letzten 3 Jahren habe ich mich darauf spezialisiert, vielbeschäftigte Unternehmer und Führungskräfte dabei zu unterstützen, ihre Fitness, Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Über 120 Unternehmer und Führungskräfte setzen meine alltagstauglichen und nachhaltigen Strategien bereits um - ohne Verzicht und ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand. Mit dem Ziel, ihr Bauchfett loszuwerden und sich wieder wohl in ihrem Körper zu fühlen.

Und genau dabei spielt dieser Geschäftsessen-Guide eine zentrale Rolle.



Mit Anja ein voller Erfolg



↔ Weitergeleitet

Anzüge und Hemden spannen nicht mehr...



Absolute Empfehlung!



Fit für's Alter mit Anja

Alle weiteren Informationen zu meiner Arbeit findest du auf: www.anja-pammler.de

DAS WICHTIGSTE VORWEG...



Bevor wir auf konkrete Mahlzeit-Empfehlungen für typische Restaurants eingehen, solltest du ein grundlegendes Prinzip verstehen:

Um nachhaltig abzunehmen, braucht es am Ende nur eine Sache: **ein Kaloriendefizit.**

Das bedeutet: Du musst über den Tag hinweg mehr Energie verbrauchen, als du zu dir nimmst.

Viele Ansätze wie Low Carb, Intervallfasten oder andere Diäten basieren genau darauf. Entscheidend ist jedoch nicht die Methode, sondern das Prinzip dahinter.

1 kg Körperfett entspricht etwa 7.000 Kalorien.
Möchtest du beispielsweise in 10 Wochen 10 kg abnehmen, brauchst du ein tägliches Defizit von rund 1.000 Kalorien.

Natürlich könntest du versuchen, dieses Defizit über mehr Bewegung zu erreichen.

In der Praxis zeigt sich jedoch: Die meisten unterschätzen, wie wenig zusätzliche Kalorien durch Sport tatsächlich verbrannt werden und überschätzen gleichzeitig, wie viel sie damit „ausgleichen“ können.

Gerade in einem vollen Alltag ist es ohnehin schon eine Herausforderung, regelmäßig Zeit für Training zu finden.

Pro Krafttrainingseinheit verbrauchst du im Schnitt etwa 450 Kalorien. Das entspricht rund 1.350 zusätzlichen Kalorien pro Woche, also etwa 200 Kalorien pro Tag.

Und genau diese vermeintlich „kleinen“ 200 Kalorien sind schneller wieder aufgenommen, als man denkt. Oft reicht dafür schon eine Kleinigkeit im Alltag.

Dabei geht es um ganz einfache Alternativen, wie zum Beispiel:

- ▶ Ob du zu deiner Pasta Pesto oder Tomatensauce wählst
- ▶ Ob du Butter oder Frischkäse aufs Brot nimmst
- ▶ Ob du Salami oder Putenschinken bevorzugst

Gerade wenn dein Alltag ohnehin schon voll ist, wird es umso wichtiger, den Fokus beim Abnehmen auf deine Ernährung zu legen, statt zu versuchen, alles über Sport auszugleichen.

Das bedeutet nicht, dass du auf Sport verzichten solltest. Er leistet einen wichtigen Beitrag zu deiner langfristigen Gesundheit und sollte daher nicht unterschätzt werden.

Beim Abnehmen kannst du allerdings mit dem richtigen Ernährungssystem deutlich schnellere und vor allem nachhaltigere Ergebnisse erzielen.

DIE GOLDENEN REGELN BEI JEDEM RESTAURANTBESUCH

Egal, in welches Restaurant du gehst, mit diesen einfachen Grundregeln bist du überall gut aufgestellt:

PROTEIN ZUERST

Proteine sättigen dich, sind wichtig für den Muskelaufbau und schmecken gut.

Das Problem beim Auswärtsessen ist:

Typische Restaurantgerichte liefern meist zu viel Fett und Kohlenhydrate, aber zu wenig Protein.

(Burger, Pizza, Schnitzel, Pommes, Berner Würstel, Nudelgerichte, ...)

Bessere Optionen:

- ✓ Mageres Fleisch (Huhn, Pute, Rind, Lamm, ...)
- ✓ Fisch und Meeresfrüchte
- ✓ Eier
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Tofu, Tempeh, Soja

MÖGLICHT WENIG FLÜSSIGE KALORIEN

Der wahrscheinlich einfachste Weg, um beim Geschäftsessen ordentlich Kalorien einzusparen, ist es, einfach auf Säfte, Softdrinks und Alkohol zu verzichten.

Wasser, Tee, Kaffee schwarz oder auch Zero Getränke kannst du dir problemlos bestellen.

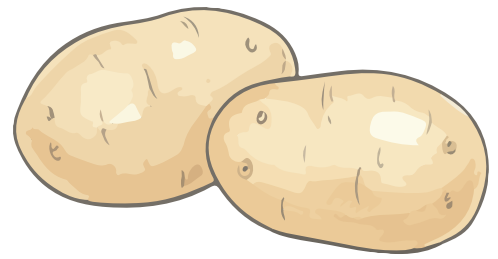
UND natürlich wird beim Geschäftsessen auch gut und gerne mal mit einem Glas Wein angestoßen.

Darauf solltest du auch nicht verzichten, aber achte zumindest bei deiner ersten Getränkebestellung darauf, kein kalorienreiches Getränk zu wählen.

Übrigens: Auch meine Kunden und ich gönnen uns mal ein gutes Glas Rotwein - denn genau das ist Lebensqualität. Und sind wir mal ehrlich: Das Leben ist zu kurz, um ständig auf Genuss zu verzichten.



DIE RICHTIGE BEILAGE



Ein entscheidender Aspekt, den die meisten dabei übersehen:

Allein die Wahl der Beilage kann einen großen Unterschied machen. Kartoffeln statt Reis zu wählen, spart dir bereits rund 100 Kalorien pro Portion.

Und bei offensichtlich „schlechteren“ Beilagen wie Pommes fällt dieser Unterschied noch deutlicher aus.

Merke dir:

Kartoffeln (z. B. Petersilienkartoffeln, Ofenkartoffeln, ...) sind eine sehr gute Wahl bei Geschäftsessen.

DEN RESTLICHEN TAG EINPLANEN

In den meisten Fällen weißt du bereits im Voraus, wann ein Restaurantbesuch oder eine Einladung ansteht.

Nutze diesen Vorteil und stimme den restlichen Tag darauf ab. Achte auf leichtere, proteinreiche Mahlzeiten und halte dich bei Snacks eher zurück. So schaffst du dir automatisch Spielraum für das Essen am Abend, ganz ohne Verzicht.

Übrigens:

Es ist völlig in Ordnung, sich bei einem Restaurantbesuch auch mal etwas zu gönnen.

Entscheidend ist nicht die einzelne Mahlzeit, sondern das Gesamtbild über den Tag.

Beispiel: Du möchtest dir abends ein Wiener Schnitzel mit 1-2 Gläser Wein gönnen.

Orientiere dich jedoch an solchen Tagen an folgende Frage:

Was kannst du also den restlichen Tag machen, um diese "ungesunde" bzw. kalorienreiche Mahlzeit auszugleichen? Ernähre dich, wie oben bereits angesprochen dafür eiweiß- und nährstoffreich, aber gleichzeitig möglichst kalorienarm.

Beispiel:

Du möchtest dir abends die Pizza mit 1-2 Gläser Wein gönnen.

Dann wäre folgendes Ernährungssystem optimal für dich:

Frühstück:

300g Skyr mit Heidelbeeren und einer Handvoll Nüssen

Mittagessen:

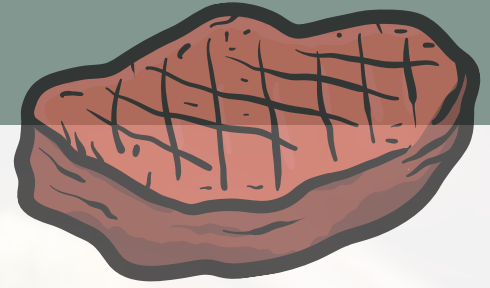
2-3 Eier mit Gemüse

Zudem ist es wichtig, dass du viel Wasser über den Tag trinkst.

Die Faustformel ist hier: 40ml pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge solltest du mindestens täglich trinken.

Natürlich kann man die Rezepte und Lebensmittelauswahl an dich und deine Bedürfnisse anpassen.

KONKRETE EMPFEHLUNGEN: DEUTSCHE KÜCHE



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

EHER VERMEIDEN:

- ✗ Knödel
- ✗ Frittiertes & Überbackenes
- ✗ Reis & Nudeln in größeren Mengen
- ✗ Cremesuppen & Sahnesaucen
- ✗ Salatdressings (French & Joghurt) - lieber zu Essig/Öl greifen

KONKRETE EMPFEHLUNGEN: ITALIENER

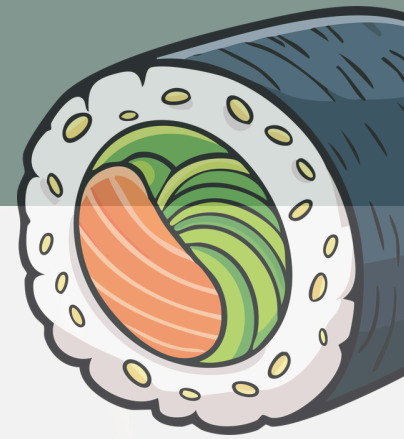


- ✓ Gegrilltes Fleisch oder Fisch
- ✓ Pasta oder Gnocchi mit Tomatensauce
- ✓ Pasta mit Meeresfrüchten
- ✓ Caprese Salat
- ✓ Rindercarpaccio
- ✓ Minestrone Suppe
- ✓ Gegrilltes Gemüse
- ✓ Bei Pizza den richtigen Belag wählen: Rinderschinken, Rucola, Eier, Gemüse

EHER VERMEIDEN:

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

KONKRETE EMPFEHLUNGEN: ASIALE/VIETNAMESE

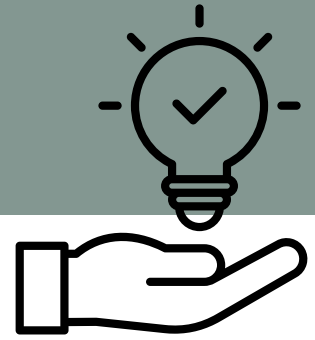


- ✓ Gegrilltes Hühnerfleisch
- ✓ Rindfleisch oder Lachs Wok-Gerichte (wenig Öl, Sauce separat wenn möglich)
- ✓ Tofu oder Garnelen mit leichter Sauce
- ✓ Pho-Suppe mit Hühner- oder Rindfleisch
- ✓ Shiritaki- oder Konjak Nudeln
- ✓ Miso-Suppen
- ✓ Edamame
- ✓ Kimchi als Beilage
- ✓ Gedämpfter oder gekochter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

DIE 80/20 - REGEL



Ich bin ein großer Fan von der 80 / 20 Regel in der Ernährung.

Und diese Regel kannst du auch super bei deinen Geschäftsessen anwenden.

Wenn du dich nämlich bei 80% deiner Restaurantbesuche an die konkreten Empfehlungen aus diesem Guide orientierst, bist du schon super aufgestellt und ernährst dich besser als die meisten anderen Geschäftsmänner.

Um dennoch nie das Gefühl zu haben, dass du komplett auf deine Lieblingsspeisen verzichten musst, darfst und sollst du dir sogar bei **20%** deiner Restaurantbesuche bewusst etwas gönnen.



PRAXISBEISPIEL

Thomas kam zu mir, nachdem er bereits zweimal abgenommen hatte und jedes Mal wieder alles zugenommen hat.

Heute hat er knapp **20 kg** und **17 cm** Bauchumfang verloren.

Das Beste daran: Dieses Ergebnis hält er bis heute und das bereits ein Jahr nach unserer Zusammenarbeit.

Warum? Weil er nicht verzichten muss, sondern ein System an die Hand bekommen hat, das sich an seinen Alltag und seine Bedürfnisse anpasst.

Thomas hat heute knapp 20 kg und 17 cm Bauchumfang verloren und hält dieses Ergebnis bis heute.



Der Unterschied: kein Verzicht, sondern ein System, das in seinen Alltag passt.

Du kannst dir sehr gerne auf meiner Homepage: **www.anja-pammler.de** ein transparentes Interview mit Thomas ansehen.

DEIN BONUS



DEIN INDIVIDUELLER SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PLAN WUNSCHGEWICHT

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

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass es bei dir doch an der ein oder anderen Stelle hakt und du alleine nicht so richtig weiterkommst.

Und genau an diesem Punkt trennt sich oft Wissen von echter Umsetzung

Wenn du merkst, dass du dein **Bauchfett nachhaltig** loswerden, **mehr Energie** im Alltag haben und endlich eine Struktur entwickeln möchtest, die wirklich zu deinem Leben passt - dann lass uns gerne einmal unverbindlich sprechen.

In diesem **kostenlosen** Gespräch schauen wir uns deine aktuelle Situation im Detail an und ich gebe dir konkrete Impulse mit, die du direkt umsetzen kannst.

Also, worauf wartest du noch? Sichere dir jetzt dein kostenloses Gespräch auf:

www.anja-pammler.de