

Geschäftessen Guide

Trotz gutbürgerlicher Küche 🇦🇹 und
Wein 🍷 bis zu 5kg pro Monat
abnehmen 💪



WAS DICH IN DIESEM GUIDE ERWARTET...



Wenn du als Unternehmer, Geschäftsführer oder Führungskraft deinen Bauch loswerden möchtest, wirst du nicht dran vorbeikommen, auch für deine Restaurantbesuche und Geschäftsessen ein klares System zu befolgen.

Und keine Sorge.

Es geht jetzt nicht darum, bei jedem Geschäftsessen nur mehr einen Salat mit Mineralwasser zu bestellen.

Das wird nicht nur auf Dauer langweilig, sondern höchstwahrscheinlich bekommst du dann auch den ein oder anderen blöden Spruch von deinen Kollegen zu hören.

Klar kannst du dir nicht 3x pro Woche ein fettes Wiener Schnitzel mit Pommes gönnen, aber für deinen nachhaltigen Abnehmerfolg ist es enorm wichtig, dass du Mahlzeiten isst, die dir schmecken, dich sättigen und dir die Energie geben, die du in deinem anspruchsvollen Geschäftsalltag brauchst.

Und genau dafür bekommst du in diesem Guide eine klare, umsetzbare Struktur inklusive konkrete Mahlzeiten-Empfehlungen mit an die Hand.

- ✓ Für die 🇦🇹 gutbürgerliche Küche.
- ✓ Für den 🇮🇹 Italiener.
- ✓ Und sogar für 🇨🇳 asiatische Restaurants.

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 dieser Geschäftsessen 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



DAS WICHTIGSTE VORWEG...



Bevor wir jetzt auf die konkreten Mahlzeit-Empfehlungen für die gängigsten Restaurants eingehen, 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!

Dabei geht es um alltägliche Entscheidungen, wie z.B.:

- ☞ Ob du Pesto oder Tomatensauce zu deiner Pasta isst.
- ☞ Ob du dir Butter oder Cottage Cheese aufs Brot schmierst.
- ☞ Ob du die Salami oder den Putenschinken wählst.

Ich könnte dir jetzt 50 weitere solche Beispiele nennen, aber ich denke du checkst nun, auf was ich hinaus will.

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.

Versteh mich nicht falsch. Sport ist eine super Sache und trägt natürlich enorm viel zu einem fitten und gesunden Lebensstil bei.

Aber du kannst durch das richtige Ernährungssystem eben viel schnellere und vor allem nachhaltigere Ergebnisse beim Abnehmen erzielen.

DIE GOLDENEN REGELN BEI JEDEM RESTAURANTBESUCH



Ganz egal, in welches Restaurant es geht. Allein mit diesen simplen Grundregeln bist du schon mal überall gut aufgestellt.

PROTEIN FIRST

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

Das Problem bei den klassischen "Sünden" beim Auswärts-Essen ist, dass diese Gerichte meistens viel zu viele Fette und Kohlenhydrate im Vergleich zu Protein enthalten.

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

Wenn du also nach folgenden Lebensmitteln auf der Speisekarte Ausschau hältst, bist du schon mal am richtigen Weg:

- ✓ 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, Soda Zitrone, oder auch Zero Getränke kannst du dir problemlos bestellen.

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.



Auch meine Kunden und ich gönnen uns mal ein gutes Glas Wein 🍷 Du sollst deine Kilos verlieren, NICHT den Genuss und deine Lebensqualität 😊



🍷 DIE RICHTIGE BEILAGE

Die allerwenigsten haben folgendes am Schirm:

Alleine die Entscheidung, Kartoffeln statt Reis als Beilage zu wählen, spart dir um die 100 Kalorien pro Portion.

Und dieser Unterschied ist bei offensichtlich "schlechten" Beilagen wie z.B. Pommes natürlich noch größer.

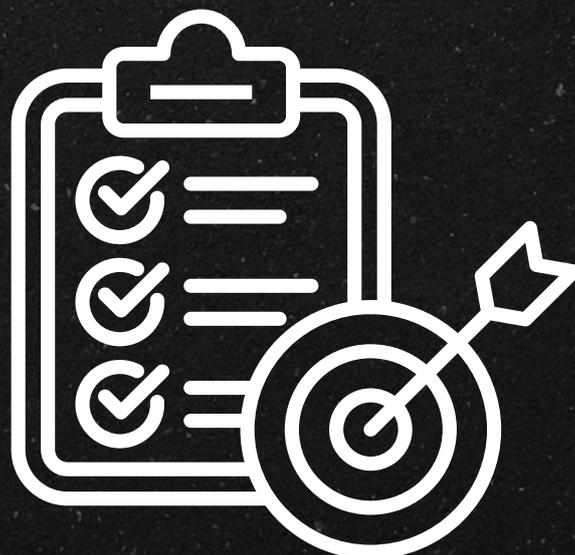
Merke dir also: Kartoffeln (am besten Petersilienkartoffeln, Ofenkartoffeln, ...) sind dein bester Freund beim Geschäftsessen.

📅 DEN RESTLICHEN TAG MANAGEN

Meistens weißt du schon im Vorfeld, wann ein Restaurantbesuch oder eine Einladung ansteht.

Also plane den restlichen Tag bzw. die Tage davor / danach.

Es ist völlig in Ordnung, beim ein oder anderen Restaurantbesuch auch mal zu sündigen.



Du kannst dir also problemlos auch mal einen Schweinsbraten oder ein Schnitzel 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 eiweiß- und nährstoffreich, aber gleichzeitig möglichst kalorienarm.

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

Dann wäre folgendes Ernährungssystem optimal für dich:

Frühstück: 2-3 Eier mit Gemüse 🍳

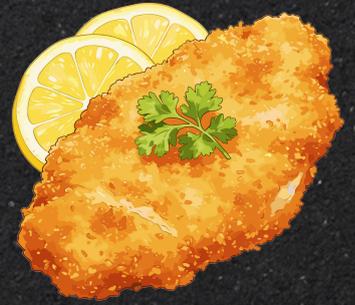
Mittagessen: 300g Skyr mit Heidelbeeren und einer Handvoll Nüssen 🍇

Viel Wasser über den Tag verteilt trinken 💧

Das ist jetzt nur ein Beispiel.

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

KONKRETE EMPFEHLUNGEN



GUTBÜRGERLICHE KÜCHE

- ✓ Gegrilltes Hühnerfilet mit Gemüse und Salat
- ✓ Tafelspitz
- ✓ Putensteak mit gedünstetem Gemüse
- ✓ Zanderfilet oder Forelle mit Petersilienkartoffeln und Gemüse
- ✓ 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

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



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

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 unterwegs 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.

Für dieses Szenario hast du ja auch den perfekten Plan in diesem Guide mit an die Hand bekommen.

CASE STUDY

Markus z.B. hat es mit unserer Unterstützung geschafft, trotz regelmäßiger Geschäftsessen ganze 30 kg abzunehmen und gleichzeitig Muskeln aufzubauen.

Und das trotz seines 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, Training, Alltagsbewegung, ...) optimiert, aber der Geschäftsessen-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 Markus erklärt, kann dieser Geschäftsessen-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
- ➔ Keine Zeit fürs Fitnesscenter
- ➔ 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

