

Willkommen zur Live Demo

Das System, mit dem schon über 120 + 🇦🇹 Geschäftsmänner ihre Topform erreicht haben.
Mit weniger als 2h Zeitaufwand pro Woche und OHNE Verzicht beim Geschäftsessen.

Was dich heute erwartet...

Das **3-Schritte-Modell**, welches unsere Kunden exakt so tagtäglich nutzen
... um bis zu 1 kg Fett pro Woche zu verlieren 💪

- ✅ Die **Eat-Smart-Methode** 👉 rein über simple Ernährungsoptimierungen und ohne Hungern abnehmen
- ✅ Mächtige **Mikro-Gewohnheiten** 👉 ohne stundenlange Sporteinheiten den eigenen Verbrauch enorm erhöhen
- ✅ Unsere interne **MM5-Methode** 👉 mit 2 x 30 min Training pro Woche eine athletische Figur aufbauen

Was dich heute erwartet...

Bonus #1

Gratis Trainingsplan (basierend auf unserer MM5 Methode)

Bonus #2

Exklusive Fallstudien

Also bleib unbedingt bis zum Ende dabei 🔥

WICHTIG !



Wer ist Julian Fürnholzer?

- Komme aus dem schönen Mostviertel in NÖ
- Sport begleitete mich schon immer, fühlte mich aber selbst lange unwohl in meiner Haut
- Beschäftige mich seit mehr als 6 Jahren intensiv mit Fitness, Ernährung, Gesundheit, ...
- Mehrere Lizenzen und Ausbildungen absolviert
- Ende 2022 in die Selbstständigkeit gestartet



Warum habe ich mein System entwickelt?



Angebote im Fitness- und Abnehmbereich gibt es da draußen genug...

Low Carb, Saftkuren, Trainingsprogramme, Wunderpillen, Shakes, Diäten, ...

Warum habe ich mein System entwickelt?



Und trotzdem sind mehr als die Hälfte aller Menschen übergewichtig und unzufrieden mit ihrer körperlichen Form...

(Speziell Unternehmer & Führungskräfte tun sich schwer damit, im stressigen Alltag fit zu werden / zu bleiben)

Warum habe ich mein System entwickelt?



... Und genau das ist **ein Riesenproblem**.

Weil gerade du als Unternehmer / Führungskraft enorm viel Verantwortung trägst.

Warum habe ich mein System entwickelt?



Ich hab also folgendes verstanden...

Es gibt zwar etliche Angebote da draußen, aber so gut wie nichts davon liefert wirklich nachhaltige Ergebnisse 🤔

Warum habe ich mein System entwickelt?



Kannst du folgende Frage mit einem klaren JA beantworten?

Könntest du eine Standard Diät für den Rest deines Lebens umsetzen?

Ich denke nicht 🤔

Warum habe ich mein System entwickelt?

Also hab ich mir folgendes Ziel gesetzt ↓

Ein Abnehm-Konzept speziell für vielbeschäftigte Geschäftsmänner entwickeln, welches folgende Ergebnisse planbar ermöglicht:

- ✓ **14 - 18 kg in 4 Monaten verlieren**
- ✓ **Lästiges Bauchfett / Hüftgold loswerden**
- ✓ **Fitness und Leistungsfähigkeit steigern**

UND das Allerwichtigste

Das Ganze soll mit einer Strategie funktionieren, die es für dich möglich macht, das Ergebnis auch **wirklich langfristig** zu halten.

OHNE jemals wieder in die alten Muster zurückzufallen 

Also musste ich folgende Kriterien sicherstellen

✓ Alltagstauglich

✓ Zeitsparend

✓ Familientauglich

✓ Kein radikaler Verzicht

✓ Keine Abhängigkeit von Produkten
(Shakes, Tabletten, Pillen, ...)

= **NACHHALTIG UMSETZBAR !**

Und daraus ist die Unternehmer Fitness Formel entstanden 📈



Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦵



Alexander Widmann

AT · 1 Bewertung

18. Okt. 2025



Endlich eine Methode gefunden, nachhaltig abzunehmen und gesunder zu leben.

Nachhaltig abnehmen ohne Hungergefühl. Umstellung auf gesündere Ernährung.

Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren und zur Gewohnheit machen. Angenehmes Coaching, ohne Druck, aber immer motivierend und mit Verbesserungsvorschlägen als Ansporn.

Ohne Coaching hätte es bei mir zu Beginn des Programms nicht funktioniert (das laufende Monitoring treibt mich an und hilft dabei, die Priorität hoch zu halten, trotz anstrengendem Arbeitsalltag).

Nach einigen Monaten geht das Programm in die Routine über und vieles funktioniert von alleine und einfach, ohne viel Überwindung. So soll es auch sein, denn nur so kann es auch nachhaltig sein.

P.S.: coole App! Ich hoffe, ich kann sie auch nach Beendigung des Programms weiter nutzen, denn für mich persönlich wird das Programm weiterlaufen. Ich bin fest davon überzeugt, dass es der richtige Weg ist.

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Walter Koran

AT · 1 Bewertung

23. Feb. 2025



Nachhaltige Veränderung statt Jo-Jo-Effekt – Dank Julian endlich erfolgreich!

Ich war anfangs skeptisch, ob ein Coaching mir wirklich helfen könnte, da ich bereits viele Diäten ausprobiert hatte und immer wieder am berüchtigten Jo-Jo-Effekt gescheitert bin. Doch schon beim ersten Kontakt mit Julian hatte ich ein gutes Gefühl – seine positive Ausstrahlung und die Erfolgsgeschichten anderer haben mich überzeugt, es noch einmal anzugehen.

Meine größte Herausforderung war es, mein Gewicht langfristig zu reduzieren und eine gesunde Ernährung wirklich in meinen Alltag zu integrieren. Dank Julians Coaching habe ich in nur 10 Wochen meine Ernährung komplett umgestellt und dabei nachhaltig Gewicht verloren – ohne das Gefühl, auf alles verzichten zu müssen. Besonders überrascht hat mich die motivierende Unterstützung, auch wenn diese nicht vor Ort stattfand. Die Gruppenmeetings waren ein echtes Highlight: Der Austausch mit anderen, das Lernen voneinander und die gegenseitige Motivation haben einen riesigen Unterschied gemacht.

Ich bin überzeugt, dass diese Veränderung nachhaltig ist, weil sie keine kurzfristige Diät, sondern eine echte Umstellung ist – mit Strategien, die langfristig funktionieren. Das Coaching kann ich wirklich jedem empfehlen, der wenig Zeit hat, aber dennoch sein Gewicht reduzieren und endlich aus der Spirale von Rückschlägen und Frust ausbrechen möchte. Danke, Julian, für die großartige Unterstützung!

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Markus Wolf
AT • 1 Bewertung

13. Mai 2024



EMPFEHLENSWERT

VORAB - EXTREM Empfehlenswert !!

Ich habe mit Julians Begleitung vor 13 Wochen begonnen, an mir, meiner Ernährung und meiner sportlichen Aktivität zu arbeiten -> mit dem unglaublichen Resultat über 10 kg weniger auf die Waage zu bringen und: mein Körper fängt sogar schon an sich "zu definieren":). Gleichzeitig hatte ich zuvor noch nie das Gefühl, mich so kompetent zu ernähren wie jetzt, und das dank der Einblicke und Inputs von Julian. Aus diesem Grund habe ich überhaupt keine Angst, dass mich ein Jo-Jo-Effekte treffen könnte.

Mit den wöchentlich positiven Calls und den "Challenges" zwischendurch kommt immer wieder ein Push herein geflattert, der mich beflügelt hat.

Lieber Julian - VIELEN DANK !

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Mario

AT • 1 Bewertung

3. Juni 2024



Das Beste, das ich bis jetzt gemacht habe und auch hilft!

Julian hat mir extrem dabei geholfen, meine Ernährung nachhaltig umzustellen. Und das ohne dabei zu hungern oder auf irgendetwas verzichten zu müssen. Es gab für mich auch nie ein „Diät-Gefühl“.

Julian gab mir super Tipps welche Nahrungsmittel ich durch welche ersetzen kann.

Bewegungs- und Mobilitätsübungen sowie gezielte Kraftübungen, die ohne großen Aufwand gemacht werden können, runden das Paket ab.

Die regelmäßigen Abstimmungen ermöglichen Probleme oder Herausforderungen individuell anzupassen und geben Motivation „dranzubleiben“.

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Roland Rötzer
AT • 2 Bewertungen

10. Mai 2024



Rundumglücklich(er)

Sehr zu empfehlen.

Gewicht und Sportlichkeit haben sich Nachhaltig verändert.

Die Zusammenarbeit basiert auf Ehrlichkeit und Vertrauensbasis.

Anfang etwas neues da man viel in Listen eintragen darf, aber das tägliche Monitoring verschafft er sich einen guten Überblick über die Situation und die Veränderungen. Nach der ersten Woche war es schnell Routine.

Für mich war die Individualität bezogen auf meine Person und Lebenssituation sehr wichtig.

Hier hat er sein Versprechen nicht nur gehalten sondern auch proaktiv Dinge geändert bevor ich sie ansprechen musste (als Beispiel: Trainingsplan geändert weil gemerkt wurde das viele kleine Trainings besser passen als zwei große.)

Julian hatte auf alle meine Fragen schnelle antworten und war immer Verfügbar wenn benötigt.

Das wichtigste zum Schluss:

Ernährung umgestellt OHNE das Gefühl einer Diät, Hunger oder Verzicht. Es waren nur kleine Stellschrauben mit großer Wirkung.

Sport fühlt sich jetzt natürlicher an und kann sogar noch gesteigert werden. Reicht aber aus um abzunehmen und das allgemeinwohl zu steigern.

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Markus Meier
Geschäftsführer



Hervorragend ★★★★★



Manuel Schütz
Gruppenleiter



Hervorragend ★★★★★

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Stefan Burger
Vertriebsleiter



Hervorragend ★★★★★



Stefan Hötzing
Technischer Leiter



Hervorragend ★★★★★

Über 120 erfolgreiche Kunden in den letzten 3 Jahren 🦾



Keynotes bei Unternehmer-Tagungen 🧑🏻‍💼



Offizieller SVS Gesundheitspartner



Und HEUTE teile ich mit dir erstmalig mein
Coaching System 🙄🙄

**Aktuell schaut es bei dir vermutlich
so aus...**

Deine klassischen Herausforderungen

Stressiger Alltag

60h Wochen

Familiäre Verpflichtungen

Innerer Schweinehund

Auswärts Essen

Gescheiterte Versuche

Heißhunger

Die täglichen „Reminder“ 🤨

Hemden spannen

Mittagstief

Im unteren Rücken zwickt's

Trägheit / Wenig Energie

Stiegen Steigen —> Außer Puste

Beim Schuhebinden ist der Bauch im Weg

Spielen mit den Kids ist anstrengend

Gesundheitliche Bedenken

Bluthochdruck

Erhöhte Cholesterinwerte

Schlechte Leberwerte

Rückenschmerzen

Erhöhtes Risiko für div. Erkrankungen

Prädiabetes

„Was, wenn ich jetzt nichts verändere...!?“

Dein größter Wunsch 🧠

Bauch loswerden

Definiertes Spiegelbild

Selbstbewusstes Auftreten

Hohe Energie & Leistungsfähigkeit

Besserer Schlaf

Fit & Gesund alt werden

Körperliches Vorbild für die Kids

! Bitte nimm dir kurz einen Moment !



Wenn alles möglich wäre...

An welchem Punkt möchtest du mit deiner Fitness und Gesundheit in 4 Monaten (und darüber hinaus) stehen?

... Und wie fühlt sich dieser **neue Status Quo** für dich in deinem Alltag an?

Genau mit dieser Ausrichtung gehen
wir jetzt in die Planung über 💪

#1 Die EAT SMART METHODE



Keine Diät, sondern bessere Entscheidungen in deiner alltäglichen Ernährung treffen

Die Abnehm-Basics



Das einzig wahre Fettverlust-Gesetz = KALORIENDEFIZIT 

Kaloriendefizit = Gewichtsabnahme 

Kalorienüberschuss = Gewichtszunahme 

1 kg Körperfett = 7.000 Kalorien

1 kg Fettverlust pro Woche —> Tägliches Kaloriendefizit von 1.000 Kalorien

... und JA, dein Stoffwechsel und diverse andere individuelle Faktoren spielen eine Rolle, aber nicht so entscheidend wie du denkst!

Die Abnehm-Basics



Das einzig wahre Fettverlust-Gesetz = KALORIENDEFIZIT 

Kaloriendefizit = Gewichtsabnahme 

Kalorienüberschuss = Gewichtszunahme 

↓ Der zeitsparende Ansatz für Unternehmer ↓





✓ Das tägliche (moderate) Kaloriendefizit primär über die Ernährung steuern,
Sport nur als „Ergänzung“ nutzen

... du unterschätzt vermutlich massivst, wie schnell du die Kalorien, die du durch Sport verbrauchst, nur durch 1-2 falsche Entscheidungen in der Ernährung wieder reingefuttert hast 😅

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis

Wir wollen für alltägliche, kalorienreiche Lebensmittel, die uns in einen Kalorienüberschuss versetzen, smartere Alternativen finden 

Diese „smarteren“ Alternativen sollten mindestens eine der folgenden Kriterien erfüllen:

-  Kalorienärmer
-  Eiweißreicher
-  Sättigender
-  (Sollte dir ca. genauso gut schmecken)

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis



100g Reis = 130 Kcal



100g Kartoffeln = 70 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis



100g Nudeln = 130 Kcal



100g Gnocchi = 105 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis



100g Butter = 730 Kcal



100g Cottage Cheese = 105 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis



100g 10% Fett Joghurt = 120 Kcal



100g Skyr = 60 Kcal

Die EAT SMART METHODE in der Praxis



100g Gouda = 340 Kcal



100g Goudette = 235 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis



100g Pesto = 480 Kcal



100g Sugo = 45 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis 🔍



100g Schnitzel = 300 Kcal



100g Filetsteak = 200 Kcal

Die EAT SMART METHODE in der Praxis



100g Salami = 390 Kcal



100g Putenschinken = 101 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis



0,5 L Bier = 210 Kcal



0,25 L Sommerspritzer = 80 Kcal

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis

Das waren jetzt 9 simple Beispiele.

Davon gibt es jedoch noch mindestens 50 weitere völlig alltägliche Entscheidungen, in denen du das Prinzip der **Eat Smart Methode** problemlos anwenden kannst, ohne auf leckeres Essen zu verzichten.

Und die Summe dieser alltäglichen Entscheidungen spart so viel mehr Kalorien ein, als Sport im ohnehin stressigen Alltag verbrauchen könnte...

Und der allergrößte Vorteil...

Du kannst sogar gleich viel Nahrungsvolumen (oder sogar mehr) essen, und nimmst ab 😎

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis

Und nochmal ganz wichtig für dich...

Die EAT SMART METHODE lässt sich in jeder Alltagssituation anwenden 

(Wir haben schon alles erlebt) 

Geschäftessen

Essen mit der Familie

Kalte Jause

Essen bestellen ins Büro

Außendienst (Tankstelle, Supermarkt, ...)

...

Die **EAT SMART METHODE** in der Praxis

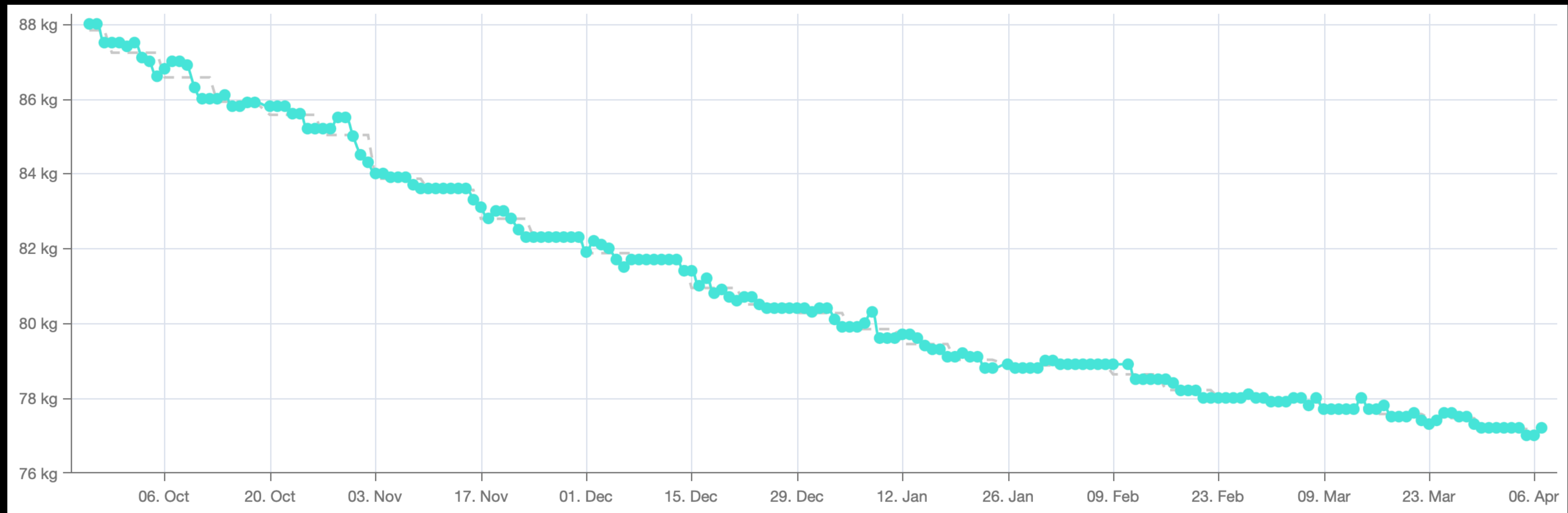
Klingt für dich vielleicht noch unrealistisch, **ABER...**

... ich würde mal behaupten, dass es für die meisten von euch völlig ausreichen würde, **7-9 (individuelle) Anpassungen** basierend auf der Eat-Smart-Methode zu implementieren, um **ALLEINE** dadurch 

 0,5 - 1 kg Fett pro Woche zu verlieren

Die **EAT SMART METHODE**...

...macht im Schnitt 65 - 80 % des Erfolgs unserer Teilnehmer aus 



Erich, 56 J.

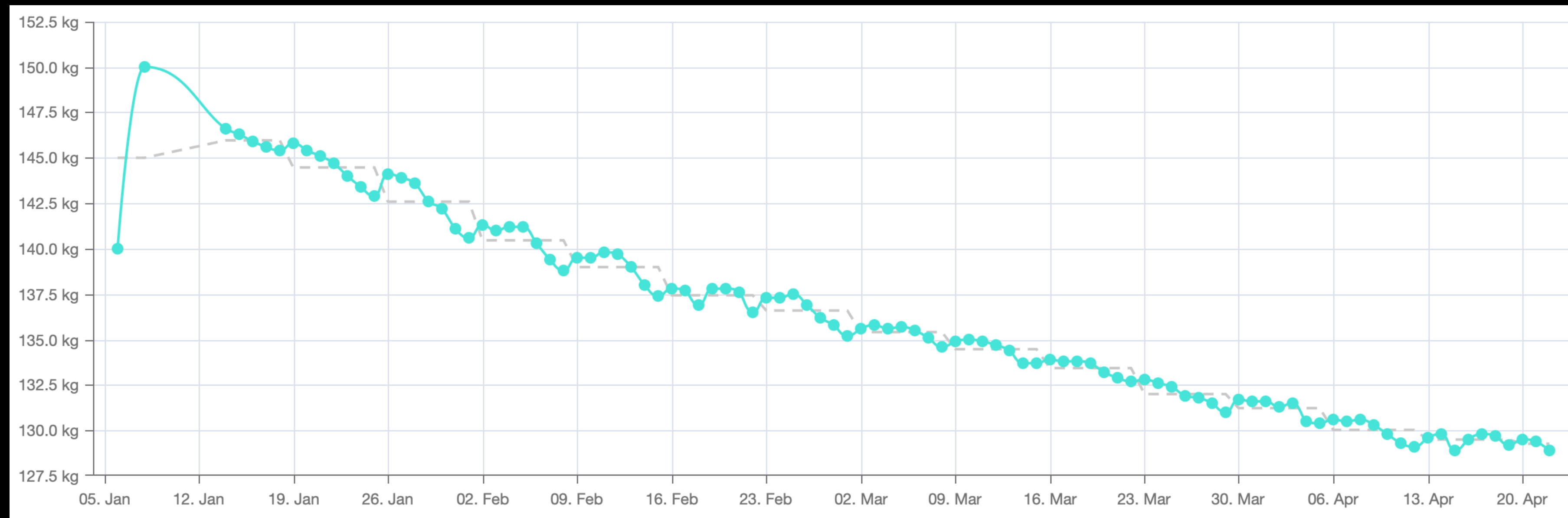
- 11 kg / - 14 cm Bauch

Geschäftsführer

Dienstreisen (USA, Indien, ...)

Die **EAT SMART METHODE**...

...macht im Schnitt 65 - 80 % des Erfolgs unserer Teilnehmer aus 



Guten Morgen! Bin seit heute unter 130kg! Da kommt Freude auf 😂💪💪💪! Lg Schönen Tag noch!

Andi, 44 J.

- 20 kg / - 15 cm Bauch

Selbstständig

60h Wochen

#2 MÄCHTIGE MICRO HABITS



Unschlagbare Gewohnheiten, die in Summe einen Riesen Impact haben

Simple Rechenbeispiel

1 2
3 4

Ein 100 kg schwerer Mann verbraucht mit
10.000 Schritten täglich ca. 500 Kalorien 🔥
(Vergleichbar mit einer knappen Stunde Sport)

Die meisten von uns machen in der Regel zwischen 3.000 - 5.000
Schritte täglich (gerne nach dem Event am Handy checken)

Erfahrungsgemäß ist es mit folgenden Gewohnheiten möglich, die
tägliche Schrittzahl auf mindestens 7.000 Schritte zu erhöhen ✅

THE MAGIC 4



#1 Telefonate im Gehen führen



THE MAGIC 4



#2 Weiter weg parken



THE MAGIC 4



#3 Stiege statt Aufzug



THE MAGIC 4



#4 5 min Verdauungsspaziergang



80 - 120% mehr Schritte
durch die Magic 4 

#3 MM5 METHODE



Mit 2 x 30 Minuten Training pro Woche wieder die athletische Figur von früher erreichen

(GRATIS TRAININGSPLAN ALS BONUS) 

Kurzer Realitäts-Check

Wie du bereits gelernt hast, spielt Sport eine tatsächlich eher **untergeordnete Rolle** für Geschäftsmänner beim Abnehmen.


Sport, im speziellen Krafttraining, sollte auch in deinem Fall nicht unbedingt zum „Kalorien verbrennen“ genutzt werden, sondern...

... um wertvolle Muskulatur aufzubauen 
(Verbrennungsmotor) 

ABER hast du wirklich Lust drauf, 5x pro Woche ins Fitnesscenter zu gehen? 

Kurzer Realitäts-Check

Falls **JA**, dann mach das gerne weiterhin!
(Wobei auch dort die meisten falsch trainieren)

Falls es dir jedoch wie den meisten Geschäftsmännern geht und du **weder Zeit noch Lust** darauf hast, dann ist die **MM5-Methode** die perfekte Lösung für dich 


Ich habe mir folgende Frage gestellt:

Wie schaffe ich es, ein effektives Trainingskonzept zu entwickeln, welches mit einem Zeitaufwand von **60-90 min pro Woche** UND **völlig flexibel** (Dienstreisen, Home Training, ...) Ergebnisse ermöglicht?

DIE MM5 METHODE

MM5 steht für die **5 Main Movements**



Die **5 wichtigsten Bewegungsmuster**, um einen athletischen Körper aufzubauen 

1x Beuge-Variante

1x Hüftstreckung

1x Zugbewegung Oberkörper

1x Drückbewegung Oberkörper

1x Rumpf (kann variieren)

DIE MM5 METHODE

... und mit folgendem Trainingsplan kannst du problemlos mit deinem **eigenen Körpergewicht** und **örtlich flexibel** mit 2 x 30 Minuten pro Woche TOP Fortschritte erzielen 

Übung	Sätze	Wdh.
Kniebeugen / Bulgarian Split Squats	2	15
Glute Bridge	2	15
Superman	2	15
Liegestützen	2	15
Plank	2	Maximal Halten

60 - 90 Sek. Pause zwischen den Übungen

Die **Kombination aus diesen 3 Säulen**
(individuell an deinen Alltag angepasst)
kann großes bewirken...

#1 EAT SMART METHODE 🍏

#2 MÄCHTIGE MICRO HABITS 🚶

#3 MM5 METHODE 💪

Nochmal **Schritt für Schritt** für dich

Prio #1

Eat Smart Methode auf deinen Alltag individuell anpassen und implementieren.

Prio #2

Die Magic 4 so gut und konsequent wie nur möglich in deinen Alltag integrieren.

Optional

MM5 Training 2-4 x pro Woche integrieren.
(Falls dir Körperperformance / Definition wichtig ist)

Wer hat langfristig **mehr Erfolg?**

Person A:

- Sucht alle paar Wochen die neue, perfekte Diät
- Zieht radikal 1-2 Wochen durch, fällt dann in alte Muster zurück
- Keine alltagstaugliche Umsetzung
- Vertraut auf Trends, nicht auf Wissenschaft
- Abhängig von Motivation

Person B:

- Keine Perfektion, sondern Fokus auf die 20%, die 80% des Ergebnis sicherstellen
- Iterativer Aufbau von Gewohnheiten und Routinen
- Alltagstaugliches / Zeitsparendes System
- Vertraut auf wissenschaftliche Grundlagen
- Disziplin (langfristiges Warum) > Motivation

Echte Beispiele aus der Praxis...

MARKUS MEIER

Geschäftsführer von einer Werbeagentur

Ausgangslage ↓

- 103 kg
- Bluthochdruck
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Gescheiterte Abnehm-Versuche
- „Sportmuffel“
- Genussmensch



MARKUS MEIER

Geschäftsführer von einer Werbeagentur

Gemeinsame Umsetzung ↓

- EAT SMART METHODE auf seinen Alltag individuell angepasst
- Training Zuhause mit der MM5 METHODE
- Schrittzahl mit MICRO HABITS von 4-5k auf 9-11k erhöht
- 80 / 20 Regel (Kein Verzicht auf Wein, Pasta, ...)



MARKUS MEIER

Geschäftsführer von einer Werbeagentur

Ergebnis ↓

- Minus 30 kg (!) in 10 Monaten
- Wieder kerngesund (Blutdruck- und Cholesterintabletten nicht mehr notwendig)
- Minus 29 cm Bauchumfang
- Sport und Bewegung ist nicht mehr wegzudenken



MARKUS MEIER

Geschäftsführer von einer Werbeagentur



Markus Meier

AT • 1 Bewertung

10. Okt. 2024



JULIAN ROCKS!

Julian hat mich von Anfang an durch seine Hartnäckigkeit beeindruckt – und das im besten Sinne. Schon beim ersten Kontakt über Social Media wurde sofort klar, dass er jemand ist, der sich durch nichts aufhalten lässt. Genau diese Entschlossenheit ist es, die einen erfolgreichen Fitness- und Ernährungscoach auszeichnet.

Was mich überzeugt hat, bei Julian zu starten, war seine Fähigkeit, kontinuierlich an einem Ziel festzuhalten und mir genau das zu vermitteln. Er hat es geschafft, mit kleinen, aber wirkungsvollen Anpassungen in meinem Alltag große Veränderungen zu bewirken, ohne dabei mein Leben komplett auf den Kopf zu stellen.

Ich fühle mich heute aktiver, gesünder und gehe viel leichter durchs Leben. Es ist erstaunlich, wie wenig es manchmal braucht, um so viel zu erreichen. Mein Wow-Moment war definitiv, als ich erkannt habe, dass nur wenige kleine Veränderungen nötig waren, um zu einem gesünderen und fitteren Ich zu werden. Mit Julian an der Seite haben wir Woche für Woche gemeinsam Erfolge gefeiert. Das Ergebnis: 12 kg weniger in 12 Wochen – und es geht weiter!



Markus Meier
Geschäftsführer



Hervorragend



Interview mit Markus auf YouTube / meiner Homepage

STEFAN BURGER

Vertriebsleiter bei einem großen Konzern

Ausgangslage ↓

- 109 kg
- Gescheiterte Abnehm-Versuche
- Frischgebackener Familienvater
- Sehr viele Dienstreisen / Außendienst



STEFAN BURGER

Vertriebsleiter bei einem großen Konzern

Gemeinsame Umsetzung ↓

- EAT SMART METHODE auf seinen Alltag individuell angepasst
- Training Zuhause mit der MM5 METHODE
- Individuelle Strategie für Geschäftsessen, Außendienst, Dienstreisen, ...
- Laufende Accountability



STEFAN BURGER

Vertriebsleiter bei einem großen Konzern

Ergebnis ↓

- Minus 13 kg in 3 Monaten
- Alte Hemden & Polos sitzen wieder perfekt
- Auch körperlich ein TOP Vorbild für den Nachwuchs



STEFAN BURGER

Vertriebsleiter bei einem großen Konzern

Geht nicht immer alles zu 100%, aber läuft in Summe gut. Bin bei 87kg und so bissl unter 20% KFA. Würd noch gern mehr Richtung 15 kommen, hab aber keinen Stress damit. 19:20

Sehr cool, danke dir fürs Update 😎

87kg hört sich ja überragend an, war jetzt selbst bisschen überrascht 😅 Das sind ja über 20 kg mittlerweile seit unserem Start damals.

Also auch die Dienstreisen kannst du gut meistern ernährungstechnisch? 19:21 ✓✓

Ja, gut 20kg. Komplettes anderes Körpergefühl. Und spannend zu sehen wie Leute reagieren, die mich das letzte Mal vor 1-2 Jahren gesehen haben. 19:27

Auch knapp 2 Jahre nach der Zusammenarbeit bleibt Stefan dran und feiert neue Meilensteine 💪

„Mein erster Sohnemann ist zur Welt gekommen. Ich wollte mitbekommen, wie er alt wird, dementsprechend muss ich auch alt werden - und das möglichst fit und vital.“

Interview mit Stefan auf YouTube / meiner Homepage

SEBASTIAN SPINDLER

Geschäftsführer von einem Softwareunternehmen

Ausgangslage ↓

- Durch stressige Phase in der Firma + familiäre Verpflichtungen schleichend immer weiter am Bauch zugenommen
- Rückenschmerzen und weniger Energie als früher



Sebastian Spindler ✓ · 20:52

Servus Julian, da erwischst du mich grad in einer richtigen Zeit ... 5 kg zugenommen und neben Beruf und Kids daheim den inneren Schweinehund nicht überwinden 😊

Außerdem finde ich dass du einen Top Online Auftritt hast ... gerne können wir mal telefonieren.



SEBASTIAN SPINDLER

Geschäftsführer von einem Softwareunternehmen

Gemeinsame Umsetzung ↓

- EAT SMART METHODE auf seinen Alltag individuell angepasst
- Training Zuhause mit der MM5 METHODE
- Mit den Magic 4 die tägliche Schrittzahl auf Dauer verdoppelt
- Laufende Accountability



SEBASTIAN SPINDLER

Geschäftsführer von einem Softwareunternehmen

Ergebnis ↓

- Minus 6 kg und das lästige Bauchfett abgebaut
- Keine Rückenschmerzen mehr
- Mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- (Trotz Diabetes Typ 1)



SEBASTIAN SPINDLER

Geschäftsführer von einem Softwareunternehmen

Servus, ja danke der Nachfrage, alles gut soweit ... pendel meist so zwischen 79 und 81 kg., je nach tagesaktivität. passt so ganz gut für mich, kanns mir dann ja mit der ernährung wieder halwegs schnell richten dass wieder stabil bleibt 🙌

Auch Sebastian bleibt mit Leichtigkeit dran und hält sein Gewicht ✅



Sebastian Spindler
Geschäftsführer



Hervorragend ★★★★★

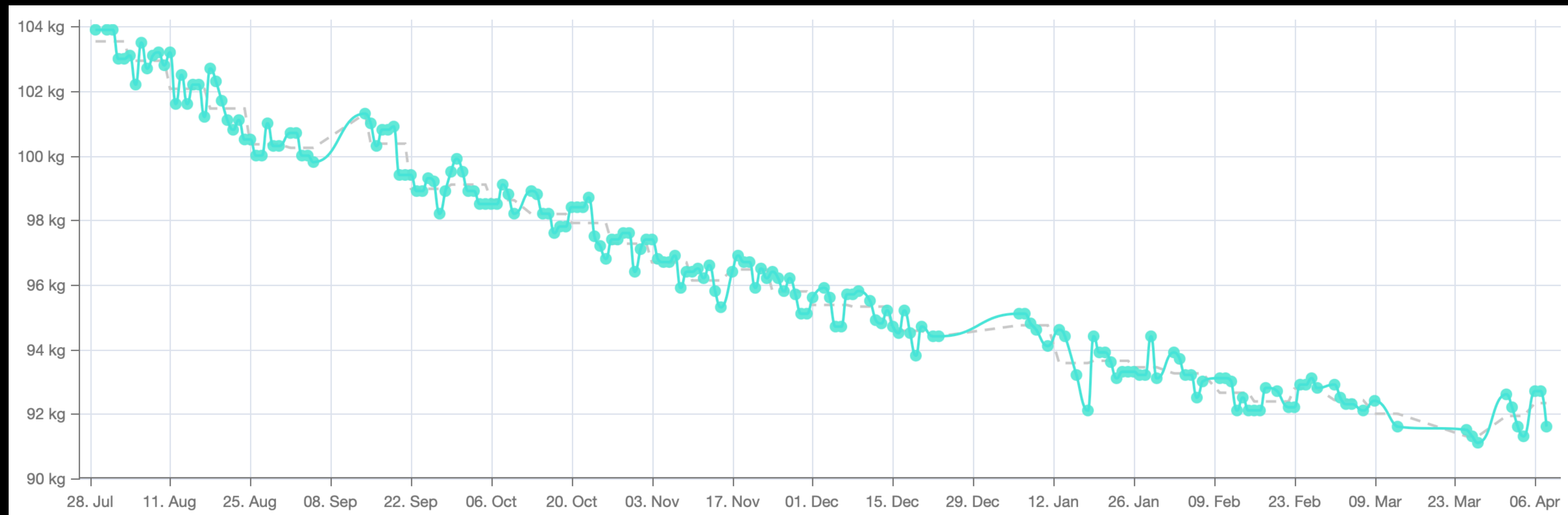
Interview mit Sebastian auf YouTube / meiner Homepage

DANIEL KÄFERBÖCK

Versicherungsmakler & Familienvater

Guten Morgen ☕,

Die Ernährung ist ein unglaublicher Hebel. Nie hätte ich gedacht dass man so gut essen kann und dabei abnimmt. Hab die Woche beim Segeln nur 1x eine Pizza gegessen 😎 und die war mit proscutto, keine Salami etc.. ansonsten Fisch 🐟 und Meeresfrüchte 🥰



Minus 13 kg ✓

ROLAND RÖTZER

Unternehmer

Moin Julian,

Sorry sehr späte Antwort. War letzte Woche etwas krank :)
Ja du bei mir alles top soweit.

Gewicht über den Sommer gehalten.
Sport Routinen gefestigt

Habe seit 138 Tagen jeden Tag mindestens 10k Schritte und 3 Liter Wasser
Blut und Herzwerte sind besser als bei mir in meinen 20ern :)



Roland Rötzer

AT • 2 Bewertungen

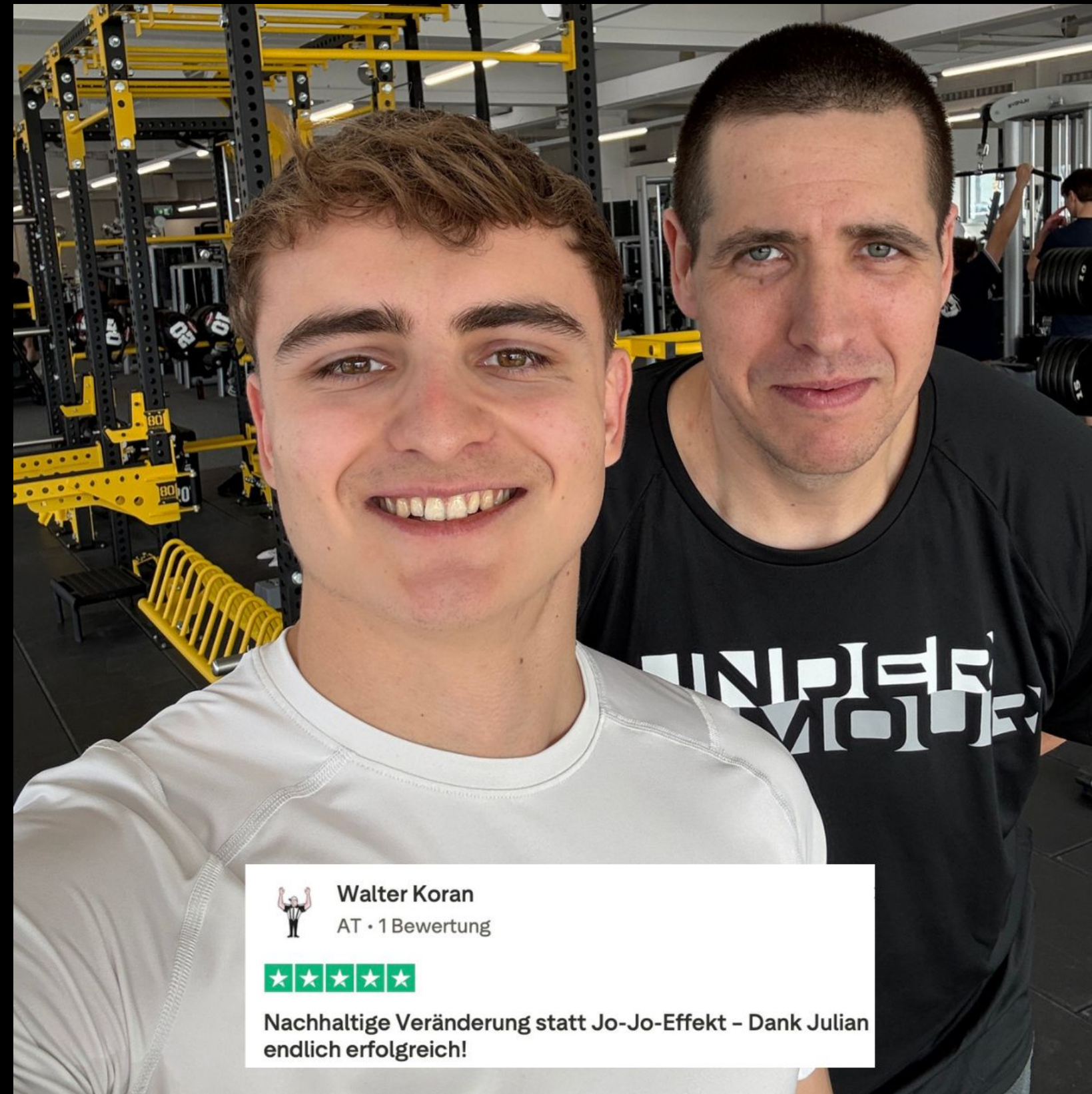


Rundumglücklich(er)

Minus 32 kg 

WALTER KORAN

Geschäftsführer & Familienvater



Minus 45 kg 

... und viele weitere

 **Markus Schmid**
DE • 1 Bewertung


★★★★★

Julian ist ein toller Coach und Motivator

 **Stefan Hötzing**
AT • 1 Bewertung

★★★★★

Bauchumfang -15cm, Gewicht -10kg

 **Georg Lang**
AT • 1 Bewertung


★★★★★

Anwendungsfreundliches Abnehmtraining

 **Jürgen Heizler**
AT • 1 Bewertung


★★★★★

Coaching wie es sein soll

 **Wolfgang Perzl** 23. Dez. 2024
DE • 3 Bewertungen


★★★★★

Julian als richtiger Ansprechpartner gesunder und fitter zu werden sowie Gewicht zu verlieren.

 **Mario**
AT • 1 Bewertung

★★★★★

Das Beste, das ich bis jetzt gemacht habe und auch hilft!

 **Markus Wolf**
AT • 1 Bewertung

★★★★★


EMPFEHLENSWERT

VORAB - EXTREM Empfehlenswert !!

 **Harald Schöngassner**
AT • 1 Bewertung

★★★★★

Gute Führung, klares Ziel...

 **Georg Fenzl Ignaz Impulskraft**
AT • 3 Bewertungen

★★★★★

Großartiges Programm für erfolgreiche Manager

... du siehst also 








Auch für dich als vielbeschäftigten Geschäftsmann gibt es einen **planbaren Weg**, um wieder in Form zu kommen 

Heute wird jedoch nicht das erste mal gewesen sein, dass du dir irgendwas anhörst oder dich mit dem Thema beschäftigst...

Also selbst mit dem perfekten Plan wirst du nicht daran vorbeikommen, **ENDLICH** eine **längst überfällige Entscheidung** zu treffen 

... und dass du dich damit von der aktuellen
Realität verabschiedest 

... in einer Realität, in der du 

-  beim Stiegen Steigen außer Puste kommst
-  kein körperliches Vorbild für deine Kids bist
-  nicht mehr der attraktive Mann für deine Frau bist (der du mal warst)
 -  ernsthafte gesundheitliche Bedenken hast
 -  dein Lieblingshemd nicht mehr tragen kannst
 -  dich oberkörperfrei nicht mehr wohl fühlst
-  beruflich zwar ein Gewinner bist, körperlich aber ein Verlierer

**DU bist nur diese eine klare Entscheidung davon
entfernt, endlich die körperliche Form zu erreichen...**

... die deinem unternehmerischen / beruflichen Erfolg entspricht 



DU bist nur diese eine klare Entscheidung davon entfernt, endlich die körperliche Form zu erreichen...

... die deine Kids verdient haben 



DU bist nur diese eine klare Entscheidung davon entfernt, endlich die körperliche Form zu erreichen...

... die dir ein langes und gesundes Leben ermöglicht 




... und wie du gesehen hast, ist auch in kurzer
Zeit schon einiges möglich 😎

Sei bitte nicht wie dieser Typ 😅



Deine nächsten Schritte

Wenn du in den letzten Minuten gemerkt hast, dass es jetzt nicht **die schlechteste Idee der Welt** wäre, endlich **deine Fitness und Gesundheit zu priorisieren** und in die Umsetzung zu kommen, dann habe ich folgendes Angebot für dich 

Kostenlose 1:1 Coaching Session 🤝

In einer kostenlosen und unverbindlichen 1:1 Coaching Session nehme ich mir 45-60 min Zeit für dich persönlich und bespreche mit dir unter anderem folgende Punkte ⬇️

- ✓ Umfangreiche Status Quo Analyse
- ✓ Individueller Schritt für Schritt Plan
- ✓ Maßgeschneidertes System, wie DU die 3 Säulen bei dir implementieren kannst
- ✓ Falls es für beide Seiten Sinn macht, sprechen wir über eine Zusammenarbeit

[Link zu meinem Kalender JETZT im Chat](#)

Voraussetzungen für die 1:1 Session



- ✓ Du erscheinst pünktlich und vorbereitet im Call
- ✓ Du sitzt ungestört vor deinem Laptop / Computer
- ✓ Du nimmst dir 1h Zeit für deine Gesundheit
- ✓ Du bist auch wirklich bereit, grundlegend etwas zu verändern

(Auch für Frauen unter gewissen Voraussetzungen geeignet)

Link zu meinem Kalender JETZT im Chat

Q & A ?

Link zu meinem Kalender JETZT im Chat