

Erreiche als Unternehmer trotz 12h Tagen, Geschäftessen & Reisen in 12 Wochen deine körperliche & mentale Topform

Mit nur 2 Stunden Training pro Woche und ohne stundenlange Cardioeinheiten,
ohne Diäten und ohne dein Business zu vernachlässigen.

In diesem Peak Performance Playbook bekommst du das **komplette System**, mit dem **über 300 Unternehmer** ihre körperliche und mentale Topform erreicht haben.

Alle Strategien. Alle Tools. Die komplette Erfahrung aus meinem Studium, **über 8 Jahren als studierter Personal Trainer und Ernährungsberater** und **über 12.000 1:1 Personal Trainings** mit Unternehmern und Führungskräften.

Egal ob 80-Stunden-Wochen, 200 Flüge im Jahr, tägliche Restaurantbesuche oder dreifache Bandscheibenvorfälle.

Und dieses Playbook zeigt dir genau, wie all diese Menschen trotzdem wieder ihre Topform erreicht haben, **beschwerdefrei** und gleichzeitig **erfolgreicher im Business** sind.

DEIN COACH

Dominik Giese.

Dein CEO rund um deine Fitness & Gesundheit

300+
Erfolgsgeschichten

12.000+
Personal Trainings

8+
Jahre Erfahrung

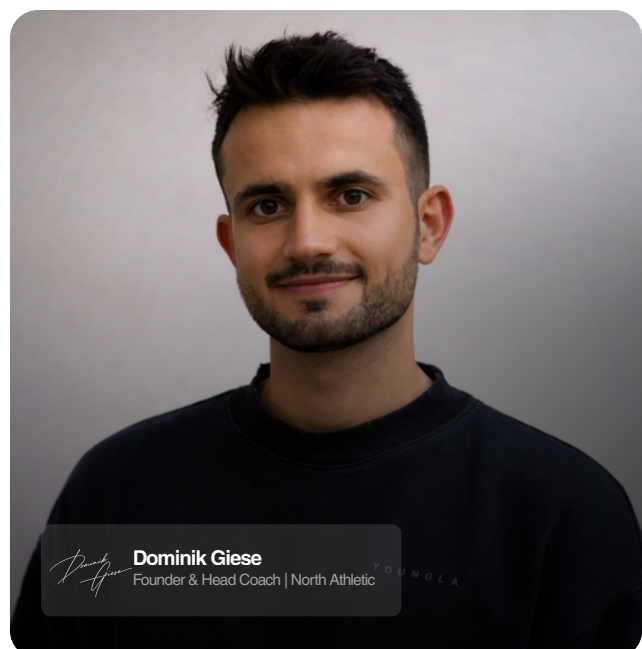
100%
Erfolgsquote



Studierter Personal Trainer & Ernährungsberater



300+ Unternehmer vertrauen auf North Athletic



DEINE ZUKUNFT

So könnte dein Leben in nur 12 Wochen aussehen

Du wachst morgens auf und bist ausgeschlafen und **wirklich erholt**.

Du gehst ins Bad und guckst das erste Mal seit Jahren wieder gerne in den Spiegel. **Die Hemden passen. Der Anzug sitzt**. Der Bauch ist weg und du bist fitter, gesünder und leistungsfähiger als lange Zeit zuvor.

Und das Schöne: **Du bist mit deinem Körper endlich mal wieder richtig zufrieden**.

Du fährst ins Büro und arbeitest über Stunden hinweg konzentriert, ohne dass dein Kopf ab 15 Uhr dicht macht. **Kein Brainfog. Keine Müdigkeit**. Keine vier bis fünf Kaffee um irgendwie den Tag zu überstehen.

Körperliche Beschwerden, die du längst als normal akzeptiert hast, sind auf einmal weg. **Keine Rückenschmerzen mehr, keine Verspannungen, nichts**.

Abends kommst du nach Hause und bist nicht komplett ausgelaugt. Deine Frau, deine Freunde, deine Geschäftspartner nehmen dich auf einmal ganz anders wahr.

Und das alles, während dein Business läuft wie nie zuvor und du **gleichzeitig mehr Zeit und vor allem Energie** hast für dich, deine Familie und dein Unternehmen.

HAND AUFS HERZ

Die Realität der meisten deutschen Unternehmer

Die Realität der meisten Unternehmer in Deutschland sieht aber ganz anders aus. Und wenn du **mindestens 3 von diesen 10 Punkten** kennst, ist dieses Playbook genau für dich und ein klares Zeichen, dass du jetzt etwas ändern solltest.

- 1** Du bist mit deinem Körper und deiner allgemeinen Fitness **aktuell nicht zufrieden**.
- 2** Du startest immer wieder voller Motivation, aber sobald die erste stressige Phase kommt, **fällst du oft zurück in alte Gewohnheiten**.
- 3** Du hast schon vieles versucht: Diäten, Trainingsprogramme, Apps, Personal Trainer. Aber **langfristig hat trotzdem nichts davon funktioniert**.
- 4** Auf Reisen, bei Geschäftsessen oder in stressigen Phasen **fällt es dir schwer, regelmäßig zu trainieren, dich gesund zu ernähren oder Routinen durchzuziehen**.
- 5** Du hast manchmal körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen, oder du bist **häufiger als zweimal pro Jahr krank**.

- 6 Es fällt dir schwer, den ganzen Tag über konzentriert zu arbeiten. **Gegen 15 Uhr bricht die Konzentration oft ein** und du bist deutlich unproduktiver als noch am Morgen.
- 7 Abends kommst du nach Hause und willst oft nur noch auf die Couch fallen, weil du **kaum noch Energie und Lust hast, irgendetwas zu unternehmen**.
- 8 Du **schläfst zu wenig** und selbst wenn du mal früher ins Bett gehst, **bist du morgens trotzdem müde und nicht wirklich erholt**.
- 9 **Deine Blutwerte wie Cholesterin und Fettwerte sind nicht optimal** oder im schlimmsten Fall kennst du sie gar nicht erst.
- 10 Du weißt eigentlich genau, was du tun müsstest, aber **schaffst es trotzdem nicht, wirklich langfristig dranzubleiben**.

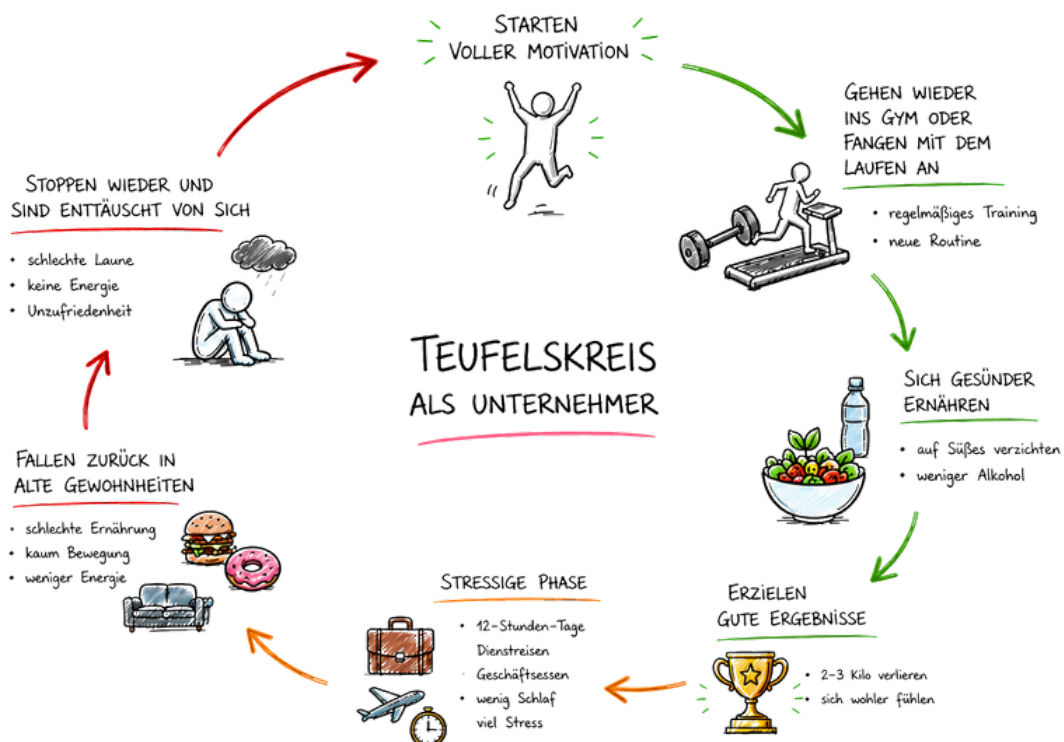
DU BIST NICHT DAS PROBLEM

Der Teufelskreis als Unternehmer

Das Verrückte ist: **Du weißt eigentlich ganz genau, was du tun müsstest**, um wieder in Form zu kommen, aber **schaffst es trotzdem nicht, langfristig dranzubleiben**.

Du startest motiviert ins neue Jahr, gehst wieder ins Gym, ernährst dich gesünder und erzielst in den ersten Wochen echt gute Ergebnisse.

Aber sobald die erste stressige Phase in deinem Unternehmen kommt, die **ersten 12-Stunden-Tage, Dienstreisen** und **Geschäftssessen**, fällst du früher oder später zurück in alte Muster.



Das hat selten was mit fehlender Disziplin zu tun.

Du hast ein erfolgreiches Unternehmen aufgebaut, Mitarbeiter eingestellt, Krisen bewältigt.

Disziplin ist nicht dein Problem. Ansonsten wärest du heute nicht da, wo du heute bist.

Das, was dir fehlt, ist **ein System, das selbst in den stressigsten Phasen funktioniert.** Das auf Reisen funktioniert. Das auch dann funktioniert, wenn du häufig essen gehst oder abends mit der Familie am Tisch sitzen willst.

Ohne 2 Stunden im Gym. Ohne Meal Prep. Ohne Verzicht.





WARUM NICHTS FUNKTIONIERT

Das große Problem von Fitnessprogrammen

Das Problem bist also nicht du. Das Problem ist das System.

Die meisten Fitnessprogramme, Trainings- und Ernährungspläne und Tipps aus dem Internet haben ein grundlegendes Problem: **Sie funktionieren selten für Unternehmer.**

Denn bei den meisten musst du:

-  4 bis 5 Mal die Woche ins Gym
-  Täglich mindestens eine Stunde in der Küche stehen
-  Häufig stundenlang Cardio machen
-  Strenge Diäten durchziehen und auf richtig gutes Essen verzichten

Klingt machbar. Für jemanden, der um 17 Uhr Feierabend hat, der abends Zeit hat zu kochen, der selten reist und kein Unternehmen führt.

Aber so ist dein Alltag als Unternehmer nun mal nicht.

Als Unternehmer bist du halt mal bis 20 Uhr oder noch später im Büro. Du bist häufig unterwegs, isst auswärts und eine Tupperbox nimmst du auch nicht mit ins Restaurant.

Das ist kein Disziplinproblem. Und du bist auch nicht zu faul.

Das Problem ist, dass du **das falsche System** benutzt hast. Ein System, das für dich nie funktionieren konnte. Weil es **nie für dich gemacht wurde.**

Was du brauchst, ist ein System, das sich dir anpasst. Nicht eines, das dir strikt vorgibt, wie dein Alltag auszusehen hat. Eines, das trotz 12-Stunden-Tagen, Reisen und Auswärtsessen funktioniert. Eins das selbst in den stressigsten Phasen läuft

Genau dafür hab ich das **Peak Performance Programm™** entwickelt.

ENTWICKELT FÜR UNTERNEHMER

Das Peak Performance Programm™

Schau dir diese beiden Unternehmer an.

Wem würdest du eher vertrauen? Bei wem würdest du eher kaufen? Wer wirkt erfolgreicher, disziplinierter und selbstbewusster? Wer strahlt mehr Energie, Präsenz und Führungsstärke aus?



Die meisten wählen den **Mann rechts**. Das ist kein Zufall, sondern **Psychologie**.

Ob Kunden, Geschäftspartner, Mitarbeiter oder Investoren: Menschen entscheiden innerhalb von einer Zehntelsekunde, ob sie dir vertrauen und dich für kompetent halten. Bevor du einen einzigen Satz gesagt hast.

Deshalb ist dein Körper nicht nur ein privates Thema, sondern dein **wichtigstes Business-Asset** mit direkten Auswirkungen auf den Geschäftserfolg und dein größter Wettbewerbsvorteil.

Gleichzeitig gehören Unternehmer zu den Berufsgruppen mit einem **besonders hohen Risiko für Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes**.

Und was passiert mit deinem Business, **wenn du einmal länger ausfällst?**

Oder was glaubst du, was du mit deinem Unternehmen und auch privat noch erreichen könntest, wenn du fitter, gesünder und mental leistungsfähiger wärst?

Wenn du körperlich wieder in Topform wärst, **um 18 Uhr noch konzentriert** und produktiv arbeiten könntest? Wenn du mehr Energie hättest, bessere Entscheidungen treffen würdest und dabei ein völlig **anderes Selbstbewusstsein** sowie eine ganz **andere Ausstrahlung** entwickeln würdest?

Das **Peak Performance Programm™** ist kein klassisches Fitnessprogramm.

Es ist ein System, das ich in **über 12.000 Stunden 1:1-Coaching** mit Unternehmern entwickelt und gemeinsam mit **über 300 Unternehmern** kontinuierlich weiterentwickelt habe.

Das Peak Performance Programm™ basiert auf **5 zentralen Säulen**:



Im Schnitt verlieren unsere Klienten in den ersten **12 Wochen** rund **8 kg Körperfett** und bauen gleichzeitig **2 bis 4 kg Muskelmasse** auf.

SELF-CHECK

Dein Peak Performance Score™

Bevor du startest, gibt es einen entscheidenden ersten Schritt.

Nicht jeder Unternehmer hat dasselbe Problem. Die einen haben Schwierigkeiten, regelmäßig zu trainieren. Die anderen kämpfen mit der Ernährung. Manche wissen gar nicht, was das eigentliche Problem ist.

Und solange du das nicht weißt, wirst du niemals die Ergebnisse erzielen, die du dir wirklich wünschst.

Deswegen habe ich den **Peak Performance Score™** entwickelt. 25 Fragen, die du innerhalb von 3 Minuten beantwortest. Pro Säule beantwortest du 5 Fragen. Am Ende bekommst du eine detaillierte Analyse und ein individuelles Ergebnis.

Nach dem Self-Check weißt du:

- ✓ **Wo du aktuell stehst**
- ✓ **Was dich konkret ausbremst**
- ✓ **Was dein persönlich größter Hebel ist**
- ✓ **Wie du die fünf Säulen Schritt für Schritt optimierst**

Du wirst überrascht sein, wie schnell sich etwas verändert, wenn du an der richtigen Stelle ansetzt.



Scannen oder [hier](#) klicken

SÄULE 1

Training

Es geht nicht darum, dass du Profisportler oder Hochleistungsathlet bist.

Es geht darum, dass du in deiner persönlichen Topform bist: gut aussiehst, schmerzfrei bist, beweglich, stark und ausdauernd. Nicht nur jetzt, sondern auch noch mit 60, 70 oder 80 Jahren.

Das, was du dazu brauchst, ist **ein ganzheitliches System, das funktioniert, selbst wenn deine Woche als Unternehmer komplett eskaliert:**

- Wenn du **12h bis 14h-Tage** hast und bis 21 oder 22 Uhr am Schreibtisch sitzt
- Wenn du auf Reisen bist und **nur ein Hotelgym** zur Verfügung hast
- In den stressigsten Phasen und selbst dann, wenn du **keine Lust auf Training** hast

Ein System, das dir mehr Energie gibt als es dich kostet. Und das so perfekt in deinen Alltag passt, dass es sich nicht wie ein Opfer anfühlt.

Das Training im Peak Performance Programm fokussiert sich auf drei Bereiche.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Diese 3 Bereiche sind die Basis, um optimal Körperfett zu verlieren, Muskeln aufzubauen, beschwerdefrei zu werden und **bis ins hohe Alter fit, gesund und leistungsfähig** zu bleiben.

Und so implementierst du das System ganz einfach in deinen Alltag:

SCHRITT 1

Blockiere deine Trainingstermine im Kalender

Öffne jetzt deinen Kalender und blockiere dir zwei feste Trainingstermine pro Woche. Blockiere dir gerne eine Stunde, wobei im Schnitt 45 Minuten komplett ausreichen.

Warum fest im Kalender? **Weil alles was nicht im Kalender steht, meistens nicht stattfindet.**

Jeder freie Slot der nicht geblockt ist, wird irgendwann zu einem Meeting oder einem anderen Termin. Oder du schiebst das Training immer weiter nach hinten und gehst am Ende gar nicht.

Feste Termine helfen den meisten Menschen, langfristig dranzubleiben.



Such dir einen **Accountability-Partner**. Jemand der dich committed hält.
Denn Termine mit anderen sagt man deutlich seltener ab als Termine mit sich selbst.

SCHRITT 2

Wähle deinen Split

Der Fokus im Training sollte auf dem **Krafttraining** liegen, nicht auf stundenlangen Cardioeinheiten.

Krafttraining ist der größte Hebel und die beste Möglichkeit, um gleichzeitig Körperfett zu verlieren, Muskeln aufzubauen und beschwerdefrei zu werden.

Um optimal Muskeln aufzubauen, sollte jeder Muskel **mindestens 2x pro Woche** trainiert werden. Je nachdem wie häufig du trainierst, solltest du deinen Trainingsplan entsprechend strukturieren.

Frequenz	Empfehlung
2x pro Woche	Ganzkörper
3x pro Woche	Ganzkörper Oberkörper / Unterkörper / Ganzkörper
4x pro Woche	Push / Pull Oberkörper / Unterkörper

Wenn du 2x die Woche konsequent trainierst, über einen langen Zeitraum, wirst du immer **bessere Ergebnisse erzielen** als wenn du unregelmäßig 4-5x die Woche ins Gym gehst.

SCHRITT 3

10 Minuten Mobility täglich

Mobility ist der einfachste und schnellste Weg, um körperliche Beschwerden dauerhaft loszuwerden, deine Körperhaltung zu verbessern und selbstbewusster aufzutreten.

Gleichzeitig ist es die **beste Prävention** gegen weitere Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Bandscheibenvorfälle.

Wenn du viel sitzt oder lange am Schreibtisch bist, baut sich über Zeit eine strukturelle Verspannung auf, die meisten ihre Ursache in **schlechter Beweglichkeit** haben.

Die Lösung ist nicht Ibuprofen, Cortisonspritzen, Physiotherapie oder der Chiropraktiker. **Die Lösung ist eine kontinuierlich verbesserte Beweglichkeit.**



Ich habe dir eine **10-Minuten-Mobility-Routine** aufgenommen, die du ganz einfach 2-3x pro Woche (besser täglich) mitmachen kannst.

Nach 2 Wochen wirst du schon **riesige Unterschiede** merken.
Nach 4 Wochen bist du **in der Regel komplett beschwerdefrei**.

SCHRITT 4

8.000 Schritte täglich

Stell dir vor, du kannst **ohne weniger zu essen und zusätzlichen Sport** Körperfett verlieren.

Genau das passiert, wenn du jeden Tag ausreichend Schritte machst.

Wenn du allein von 3.000 auf **8.000 Schritte pro Tag** gehst, verbrennst du im Schnitt 200 bis 250 Kalorien mehr. Das sorgt entweder dafür, dass du schneller noch mehr Körperfett verlierst, oder du kannst diese Kalorien zusätzlich essen und verlierst trotzdem Körperfett.

Dazu verbessert tägliche Bewegung dein Herz-Kreislauf-System, baut nachweislich Cortisol ab und **reduziert dein frühzeitiges Sterberisiko um bis zu 50 %**.

Die einfachste Möglichkeit ist es, mittags das Essen selbst zu holen, abends nach dem Essen eine kleine Runde um den Block zu gehen oder ein Walkingpad unter deinen höhenverstellbaren Schreibtisch zu stellen.

SCHRITT 5

Dokumentiere jedes Training


Wenn du langfristig in deine Topform kommen und Muskeln aufbauen willst, ist eine Sache ganz entscheidend: **progressives Training**.

Progressives Training bedeutet, dass du dich in jeder Einheit minimal steigerst und besser wirst. Entweder durch mehr Wiederholungen oder durch ein bisschen mehr Gewicht.

Das funktioniert aber nur, wenn du weißt, was du letztes Training gemacht hast.

Die meisten wissen nicht mal mehr, was sie gestern gegessen haben, geschweige denn was sie im letzten Training für Gewichte und Wiederholungen geschafft haben.

Deswegen dokumentiere jede Einheit: welche Übungen, wie viele Sätze, wie viele Wiederholungen in welchem Satz und bei welchem Gewicht.



S	INTENSITÄT	LETZTE	HEUTE	WDH	PAUSE
1	<div style="width: 100%;"></div>	70 kg	72.5 kg	8	3:00
2	<div style="width: 100%;"></div>	67.5 kg	70 kg	10	2:30
3	<div style="width: 100%;"></div>	67.5 kg	70 kg	8	2:00

Wer das konsequent macht und sich von Einheit zu Einheit steigert, wird mit **weniger Zeitaufwand bessere Ergebnisse erzielen als 90% der Menschen** die regelmäßig ins Gym gehen.

SCHRITT 6

Optimiere deine Technik

Viele trainieren im Fitnessstudio mit einer sehr schlechten Technik und wundern sich dann, warum sie trotz regelmäßigem Training keine Ergebnisse erzielen oder die Schulter zwickt.

Mit einer optimalen Technik passiert das nicht.

Mit sauberer Technik triffst du deinen Muskel viel besser, **erzielst schneller bessere Ergebnisse** und vermeidest obendrauf Verletzungen.

Das gilt für Anfänger genauso wie für erfahrene Sportler. **Denn schlechte Bewegungsmuster schleichen sich oft ein, ohne dass man es selbst merkt.**

Das ist auch der Grund, warum selbst Top-Athleten wie Cristiano Ronaldo, Roger Federer und Michael Jordan Coaches hatten.

Nicht weil sie die Technik nicht beherrschen, sondern weil **ein Externer von außen Fehler viel schneller erkennt als man selbst** und direkt gegensteuern kann.

Lerne die Technik, optimiere sie und lass sie regelmäßig checken.
Du wirst deutlich bessere Ergebnisse erzielen.

Jeder hat das Potenzial, seine Technik zu verbessern, egal wie lange er schon trainiert.

OPTIONAL

Ausdauertraining

Wenn du Krafttraining und Mobility fest in deinen Alltag integriert hast, ist es sinnvoll, **1-2x pro Woche 30 bis 45 Minuten Ausdauertraining** einzubauen.

Das muss kein stundenlanges Cardio sein. Lockeres Radfahren, leichtes Joggen oder eine Sportart, die dir Spaß macht – Tennis, Golf, Padel. Ganz dir überlassen.



Ausdauertraining stärkt dein Herz-Kreislauf-System, verbessert deine Grundlagenausdauer und deine **VO2max**.

Kein Muss aber eine sehr sinnvolle Ergänzung.

SÄULE 2

Ernährung

Lass mich direkt mit der unbequemen Wahrheit anfangen.

Es scheitert bei dir und bei den meisten Unternehmern nicht am fehlenden Wissen.

Du weißt, dass Fast Food schlecht ist. Du weißt, dass Protein und Gemüse gut sind. Du weißt, dass du weniger Zucker essen und weniger snacken solltest.

Das Problem ist nicht das Wissen. Das Problem ist die Umsetzung im Alltag.

Die wenigsten Unternehmer haben die Zeit, jeden Tag zwei Stunden in der Küche zu stehen oder eine Tupperbox in die Flughafenlounge zu schleppen. Und Kalorien zählen funktioniert auch nicht, wenn du dreimal die Woche auswärts isst und keine Ahnung hast, wie viel Öl in der Soße war.

Das System, das ich dir jetzt zeige, funktioniert ohne all das.

SCHRITT 1

Verstehe die 2 KPIs, die wirklich zählen

Im Business schaust du nicht auf 50 Kennzahlen gleichzeitig. Du fokussierst dich auf die Metriken, die wirklich zählen. In der Ernährung ist es genauso.

Es gibt genau **2 KPIs**, die darüber entscheiden, ob du abnimmst, Muskeln aufbaust und wie du dich fühlst.

KPI 1: Deine Kalorienbilanz

Die Kalorienbilanz ist simpel:

Kalorienbilanz = Kalorienzufuhr – Kalorienverbrauch

Isst du dauerhaft **mehr** als du verbrauchst, **nimmst du zu**.
Isst du dauerhaft **weniger** als du verbrauchst, **nimmst du ab**.

Das heißt nicht, dass du jeden Tag ein riesiges Kaloriendefizit brauchst. Wenn du Fett verlieren und gleichzeitig Muskeln aufbauen willst, reicht **ein Defizit von 300 bis 500 kcal pro Tag**.

Wenn du Muskeln aufbauen willst ohne sichtlich Fett aufzubauen, reicht ein **moderater Überschuss von rund 200 kcal**.

Du musst das nicht auf die Kalorie genau treffen oder Kalorien zählen. **Du solltest einfach ein Gefühl dafür entwickeln, ob du dich im Defizit oder Überschuss bewegst.**

KPI 2: Dein Proteinbedarf

Protein ist einer der wichtigsten Makronährstoffe überhaupt. Es ist der Baustoff deines Körpers: für Stoffwechselprozesse, das Immunsystem und die Hormonproduktion.

Protein baut Muskulatur auf und schützt sie vor Abbau. Es sättigt besser als jeder andere Makronährstoff, besonders wertvoll wenn du dich in einem Kaloriendefizit befindest.

Und es **stabilisiert deinen Blutzucker und damit dein Energielevel** über den Tag.



Mindestens 1,5 bis 2 g Protein pro kg Körpergewicht täglich.

SCHRITT 2

Verschaffe dir einen Überblick über deine aktuelle Ernährung

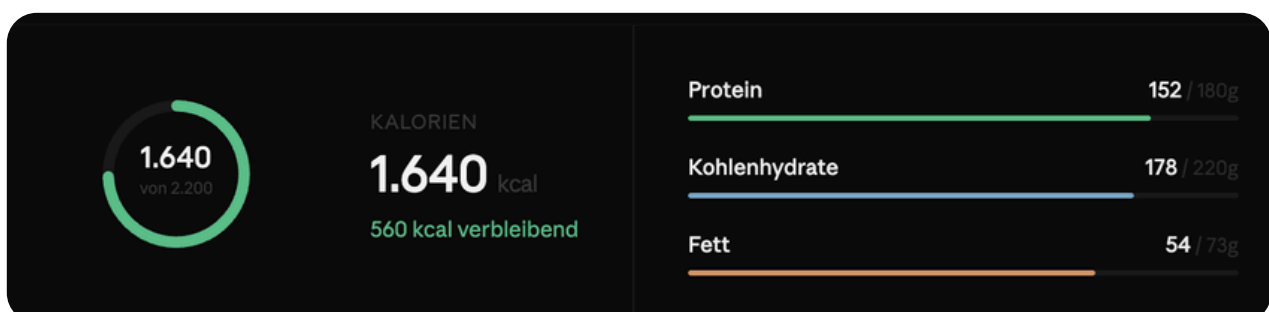
Wenn du noch nicht einschätzen kannst, wie viele Kalorien Lebensmittel haben und wie viel du am Tag isst, ist es sinnvoll, **für 7 bis 14 Tage dein Essen zu tracken**.

Nicht für immer. Nur einmal, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was und wie viel du eigentlich isst. Danach kannst du damit aufhören und von da aus ohne Kalorien tracken weitermachen.

Viele essen entweder **deutlich mehr als sie glauben** oder viel weniger als eigentlich notwendig.

Beides bremst dich aus. Beides lässt sich aber korrigieren, sobald du weißt, was du aktuell isst.

Es gibt Apps, die das sehr einfach machen. Du lädst ein Foto von deinem Essen hoch, eine KI analysiert die Kalorien, und du weißt am Ende des Tages grob, wie viel du gegessen hast.



Zuerst solltest du immer das optimieren, **was du isst und erst dann die Menge und Kalorien**. Das macht dir die Umstellung deutlich leichter, und du hast nicht das Gefühl, auf irgendetwas verzichten zu müssen.

SCHRITT 3

Baue jede Mahlzeit nach dem gleichen Prinzip auf

Vergiss komplizierte Ernährungspläne. Du brauchst **ein System, das in jedem Restaurant, an jedem Flughafen, in jedem Supermarkt und an jedem Hotelbuffet funktioniert.**

Das Prinzip ist simpel. Jede Mahlzeit besteht aus vier Bausteinen:

- 1 Protein** (Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte (z.B. Skyr und Quark), Whey)
- 2 Gemüse & Ballaststoffe** (Brokkoli, Spinat, Paprika, Zucchini, Karotten, Gurke, Tomate)
- 3 Gesunde Fette** (Avocado, Nüsse, fettreicher Fisch (z.B. Lachs), Olivenöl)
- 4 Smarte Kohlenhydrate** (Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Nudeln, Vollkornprodukte)

Was du vermeiden solltest: Frittiertes und fettige Soßen (z.B. Sauce Béarnaise) sowie flüssige Kalorien (z.B. Säfte und Softdrinks).

So brauchst du keine Waage, um dein Essen abzuwiegen und musst keine Kalorien zählen. Du hast ein System, mit dem du immer die richtige Entscheidung triffst, egal wo du gerade bist.

EXKURS

Reisen und Geschäftsessen

Viele Unternehmer denken, dass es auf Reisen und im Restaurant deutlich schwieriger ist, sich gesund zu ernähren.

Ja, es ist schwieriger, aber deutlich leichter als die meisten denken. Denn es folgt denselben Prinzipien, wie gerade erklärt.

Bei Rewe to go kannst du eine **Bowl** kaufen. Beim Asiaten holst du dir **Reis und Gemüse mit Rind oder Chicken**. In der **Lufthansa Lounge** findest du immer Kartoffeln, ein gutes Stück Fleisch und Gemüse dazu.

Wenn du den ganzen Tag in Meetings bist und nicht zum Essen kommst, nimmst du dir einfach **2 Travel Packs mit Proteinpulver** mit. Einfach mixen, und du kommst trotzdem auf dein Protein, ohne eine Dose schleppen zu müssen.

Und wenn du jetzt denkst: „So einfach ist das nicht.“ Doch, es ist.

Die Hälfte unserer Klienten fliegt mindestens einmal die Woche und isst mindestens einmal am Tag auswärts. **Sie alle schaffen es ohne Probleme.**

SCHRITT 4

Iss regelmäßig

Hungern macht dich nicht schlank. Es macht dich nur hungrig, unkonzentriert und führt abends zu unkontrollierten Heißhungerattacken.

Ziel sind **3 bis 4 Mahlzeiten pro Tag**, ungefähr alle 4 bis 5 Stunden. Das hält deinen Blutzucker stabil, verhindert Heißhunger und sorgt dafür, dass du bei keiner Mahlzeit übermäßig viel isst.

Ein einfaches Beispiel, das für die meisten Unternehmer funktioniert:

8:00 Uhr	Frühstück
12:00 Uhr	Mittagessen
15:00 Uhr	Snack
19:00 Uhr	Abendessen

Der Snack am Nachmittag ist der Grund, warum du abends nicht mehr in die Chips-Tüte oder zur Schokolade greifen musst.

SCHRITT 5

Hydration als Performancehebel

Viele trinken zu wenig oder vergessen es schlicht. Das hat **direkte Konsequenzen auf die kognitive Leistung, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit.**

Gleichzeitig wird das Hungergefühl größer. Man verwechselt Durst oft mit Hunger und greift dann öfter zum Essen als nötig.

Gerade wenn du viel schwitzt, verlierst du zusätzlich Elektrolyte. Das kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen. Bei starkem Schwitzen macht es deshalb Sinn, **Elektrolyte gezielt zu ergänzen.**

Das Ziel ist 1 Liter pro 20 kg Körpergewicht täglich. Mindestens 2 Liter, besser 3 bis 4 Liter.

Der einfachste Weg ist, **morgens direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter Wasser zu trinken** und den Rest über den Tag zu verteilen. Eine Flasche auf dem Schreibtisch hilft dir außerdem mehr als jede App, die dich daran erinnern soll.

SCHRITT 6

Reduziere deinen Alkoholkonsum

Ich weiß, dass du weißt, dass Alkohol nicht gut für dich ist. Ich muss dir hier nichts erzählen.

Es geht nur darum, dass du dir einmal bewusst wirst, **welche Auswirkungen schon kleinste Mengen Alkohol auf deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit** haben können.

Nicht nur, dass du am nächsten Tag müde bist. Das ist das kleinste Problem von allem. **Alkohol blockiert die komplette Fettverbrennung für bis zu 48 Stunden.**

Deine Schlafqualität leidet massiv, die Heißhungerattacken werden mehr, dein Cortisolspiegel (Stress) steigt, und dadurch wird die Fetttanklagerung noch mehr begünstigt.

Ich will dir Alkohol nicht verbieten. **Ich will nur, dass dir bewusst wird, dass er ein Gift bleibt.** Das Glas Rotwein hat auch nicht die gesundheitlichen Vorteile, die man ihm zuschreibt.

Wenn du mal ein Glas Wein beim Geschäftsessen trinkst, macht das nicht deinen ganzen Fortschritt kaputt. **Zwei Abende die Woche mit drei bis vier Gläsern hingegen schon.**

Die 80/20 Regel

Die wichtigste Regel zum Schluss: **Du musst es nie zu 100 % perfekt machen.**

Das ist keine Diät, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, die nur funktioniert, wenn du dir ab und zu etwas gönnst.

Wenn 80 % deiner Mahlzeiten clean, ausgewogen und proteinreich sind, kannst du dir die restlichen 20 % ohne schlechtes Gewissen genießen.

Die Pizza mit den Kids oder das Dessert mit deiner Frau.

Denn nur weil du einen Salat isst, wirst du nicht automatisch schlank. Genauso wenig wirst du automatisch dick, nur weil du mal eine Pizza, einen Döner oder eine Pasta isst.

Es sind die kleinen Entscheidungen, die du jeden Tag triffst. Sie entscheiden darüber, ob du langfristig wieder in Form kommst und bleibst, oder ob du dich von Jahr zu Jahr immer unwohler fühlst.

Das Leben ist lebenswert. **Du sollst Dinge genießen. Vergiss das nicht.**

Und wenn du dir ab und zu etwas gönnst, fällt es dir viel leichter, langfristig dranzubleiben, als wenn du alles perfekt machen willst und nach zwei Wochen wieder aufhörst.

SÄULE 3

Schlaf

Schlaf ist der wichtigste und am meisten unterschätzte Hebel, wenn es um deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit geht.

Schlechter Schlaf erhöht deinen Cortisolspiegel und begünstigt Fetteinlagerungen. Er senkt dein Testosteronlevel, verschlechtert deine Insulinsensitivität (z.B. erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes) und zerstört deine Konzentrationsfähigkeit.

Kein Supplement, kein Training und keine noch so gute Ernährung kann das kompensieren.

Mit gutem Schlaf sieht das ganz anders aus. Du hast den ganzen Tag mehr Energie, bist konzentrierter und leistungsfähiger. Du verbrennst besser Fett, regenerierst schneller, bist leistungsfähiger im Training und triffst klarere Entscheidungen.

Wer aber chronisch zu wenig oder zu schlecht schläft, gewöhnt sich schnell an den Zustand **und hält ihn für normal, ohne zu merken, dass er längst nicht mehr auf Topniveau arbeitet.**

Wenn du also bislang sagst, dass dir sechs Stunden ausreichen und du morgens trotzdem schwer aus dem Bett kommst, dann ist diese Säule sehr wichtig für dich.

SCHRITT 1

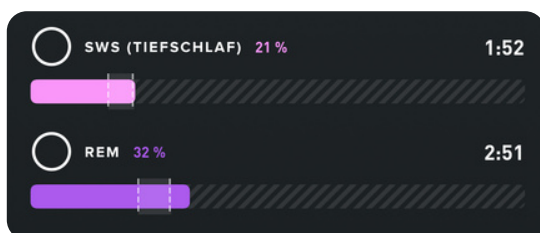
Schlafquantität vs. Schlafqualität

Die meisten denken bei Schlaf nur an Stunden. Wie viele Stunden habe ich geschlafen? Aber die **Schlafqualität ist mindestens genauso wichtig**, wenn nicht noch wichtiger.

6 Stunden mit qualitativ hochwertigem Schlaf sind wertvoller als 9 Stunden mit schlechter Qualität

Was ist guter Schlaf? Laut Definition brauchst du mindestens:

- ✔ **90 Minuten Tiefschlaf** pro Nacht
- ✔ **120 Minuten REM-Schlaf** pro Nacht



Wenn du das pro Nacht schaffst, wirst du morgens auf jeden Fall erholt aufwachen.

SCHRITT 2

Feste Schlafzeiten

Dein Körper hat eine innere Uhr (**Zirkadianrhythmus**). Wenn du jeden Tag zu unterschiedlichen Zeiten schlafen gehst und aufstehst, bringt das diese innere Uhr komplett durcheinander.

Das zeigt sich darin, dass du abends schlecht einschlafen kannst, obwohl du eigentlich müde bist, nachts häufiger aufwachst und morgens **komplett gerädert aufwachst, auch wenn du eigentlich genügend geschlafen hast**.

Die Lösung ist einfach: **Implementiere feste Schlafzeiten**.

Geh jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und **steh morgens zur gleichen Zeit wieder auf (±15 bis 30 Minuten), auch am Wochenende**.

Dein Körper passt sich innerhalb von wenigen Wochen an, und deine Schlafqualität wird sich automatisch drastisch verbessern.

SCHRITT 3

Die 10-3-2-1-0-Regel

Die 10-3-2-1-0-Regel ist das einfachste Schlafprotokoll, das du anwenden kannst und bei dem du sofort Verbesserungen merken wirst.

<p>10 Stunden vor dem Schlafen</p>	<p>Kein Koffein mehr Koffein hat eine Halbwertszeit von 5 bis 7 Stunden. Wenn du um 16 Uhr noch einen Kaffee trinkst und um 23 Uhr schlafen willst, ist beim Einschlafen noch ein großer Teil des Koffeins aktiv in deinem Blut. Es erschwert das Einschlafen und verschlechtert deine Schlafqualität massiv.</p>
<p>3 Stunden vor dem Schlafen</p>	<p>Nichts mehr essen Die Verdauung ist das Energieintensivste, was dein Körper leistet. Auch wenn du das Gefühl hast, danach schnell einzuschlafen, leidet dein Tiefschlaf und dein REM-Schlaf sehr darunter</p>
<p>2 Stunden vor dem Schlafen</p>	<p>Nichts mehr trinken Wenn du häufig nachts aufwachst, um auf die Toilette zu gehen, liegt es wahrscheinlich daran, dass du zu spät noch etwas trinkst. Eine volle Blase unterbricht deinen Schlaf automatisch und damit hast du weniger Tiefschlaf und weniger REM-Schlaf.</p>
<p>1 Stunden vor dem Schlafen</p>	<p>Keine Bildschirme mehr Blaues Licht von Handy, Laptop und TV hemmt deine Melatoninproduktion, und dadurch schläfst du schlechter ein. Mach stattdessen etwas Entspannendes: Lesen, Hörbuch, progressive Muskelentspannung irgendetwas, das deinen Stresslevel runterbringt.</p>
<p>Am nächsten Morgen</p>	<p>0x snoozen Snoozen ist das Dümme, was du machen kannst. Du wirst danach immer nur müder, und es bringt dir keinerlei Vorteil. Steh beim ersten Klingeln einfach auf.</p>

SCHRITT 4

Optimiere deine Schlafumgebung

Das ist einer der **einfachsten, schnellsten und günstigsten Wege, deine Schlafqualität sofort zu verbessern**. Wenn du auf drei Dinge achtest, wirst du ab sofort top schlafen.

1 Kühl (16-18°)

Ein kühles Schlafzimmer hilft dir, schneller und länger in der Tief- und REM-Schlafphase zu bleiben. Vor dem Schlafengehen einmal durchlüften.

2 Dunkel

Jegliche Art von Licht stört deine Schlafqualität – auch die kleinen LEDs am Fernseher oder das Leuchten der Straßenlaterne. Verdunklungsvorhänge oder eine einfache Schlafmaske sind eine der besten und günstigsten Investitionen für deinen Schlaf, auch auf Reisen.

3 Ruhig

Nichts stört deinen Schlaf so sehr wie ein vorbeifahrender Krankenwagen, laute Nachbarn oder die Serie, die im Hintergrund noch läuft. Gerade wenn du auf Reisen bist, können Ohrstöpsel sehr, sehr gut helfen.



Bonus: Investiere in deinen Schlaf.

Du verbringst **rund ein Drittel deines Lebens im Bett**. Kauf dir gute Kissen, gutes Bettzeug, eine gute Matratze so als wärest du in einem 5-Sterne-Hotel.

Wenn du jeden Morgen zu Hause mit dem Gefühl aufwachst, in einem 5-Sterne-Hotel geschlafen zu haben, ist das ein komplett neues Lebensgefühl.

Die ersten 30 Minuten des Tages

Zwei Dinge entscheiden darüber, wie **produktiv und erfolgreich dein Tag wird**:

-  **Kein Handy in den ersten 30 Minuten**
-  **10 bis 15 Minuten Sonnenlicht direkt nach dem Aufstehen.**

Stell dich einfach mit deinem Kaffee auf die Terrasse oder ans offene Fenster und tank etwas Sonnenlicht. So bist du den ganzen Tag wacher, konzentrierter und schläfst abends noch schneller ein.

SÄULE 4

Blutwerte & Supplements

Die meisten denken, dass sie gesund sind, weil sie nicht krank sind.

Aber nicht krank sein bedeutet noch lange nicht, dass du gesund bist.

In deinem Körper können **stille Entzündungen, Nährstoffmängel und hormonelle Defizite** jahrelang unerkant bleiben, dich jeden Tag beeinträchtigen und irgendwann schwerwiegende Probleme auslösen.

Wenn du häufiger als **1-2x pro Jahr krank** wirst, ist dieser Teil hier besonders wichtig für dich.

Blutwerte sind die KPIs deines Körpers.

Im Business checkst du KPIs: Finanzen, Marketing, Sales. Du weißt, dass du ein Unternehmen ohne diese Zahlen nicht führen kannst.

Genauso wirst du ohne die richtigen Körper-KPIs weder in Topform kommen noch dauerhaft fit, gesund und leistungsfähig bleiben.



Warum ein großes Blutbild nicht ausreicht

Wenn du beim Hausarzt ein großes Blutbild machen lässt, bekommst du einen Überblick über rote und weiße Blutkörperchen, Hämoglobin und einige Basisparameter.

Der Unterschied zwischen einem kleinen und einem großen Blutbild ist dabei **kleiner, als viele denken**.

Viele entscheidende Werte werden dabei gar nicht mitgemessen: **Nährstoffwerte, Entzündungsmarker, wichtige Stoffwechselfparameter.**

Das ist ungefähr so, als würdest du in deinem Unternehmen **nur den Cost per Lead tracken und alle anderen Kennzahlen ignorieren**.

Nährstoffmängel, erhöhte Entzündungswerte oder andere Belastungen können deine Leistungsfähigkeit und Regeneration bereits beeinträchtigen, **ohne dass du es merkst**.

Deshalb solltest du **mindestens 1x, besser 2x pro Jahr**, die wirklich relevanten Werte gezielt checken lassen.

SCHRITT 1

Die 10 Blutwerte, die du immer checken lassen solltest:

1. ApoB
2. Nüchterninsulin
3. Nüchternglukose
4. HbA1c
5. LDL-Cholesterin
6. HDL-Cholesterin
7. Triglyceride
8. hs-CRP
9. Ferritin (*besonders wichtig für Frauen*)
10. Vitamin D3

Bonus: Lipoprotein(a)

Dieser Wert zeigt **dein genetisches Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall**. Er ist genetisch bestimmt und musst ihn deshalb **nur einmal im Leben** bestimmen lassen.

Wenn er erhöht ist, solltest du alle anderen Hebel noch konsequenter umsetzen. Darüber hinaus gibt es weitere Werte, die je nach individueller Situation sinnvoll sind – lass dich hier von einem guten Arzt beraten.



Du weißt nicht, wo du anfangen sollst?

Trag dich gerne zu einem **kostenlosen Analysegespräch** ein. Wir schauen uns deine Situation an und geben dir konkrete Empfehlungen.

Wenn du einen guten Arzt suchst, schreib mir eine Mail an dominik@northathletic.de. Wir connecten dich mit **Top-Ärzten** in ganz Deutschland (Hamburg, München, Frankfurt, Berlin, Köln und Düsseldorf)

SCHRITT 2

Supplements

Die wichtigste Regel zuerst: **Supplements sollten grundsätzlich nur auf Basis deines individuellen Blutbilds eingenommen** werden.

Egal was Influencer sagen, egal was die Industrie verkaufen will. Sonst gibst du Geld für Dinge aus, die du vielleicht gar nicht brauchst, oder nimmst sie in einer komplett falschen Dosierung.

Es gibt jedoch **2 Ausnahmen**.

1 Kreatin

Das **am besten erforschte Supplement der Welt**. Es macht dich im Training nicht nur stärker, sondern auch kognitiv leistungsfähiger.

Studien zeigen positive Effekte auf **Konzentration, Arbeitsgedächtnis und mentale Leistungsfähigkeit**. Genau das, was du als Unternehmer täglich brauchst.

2 Magnesium-Bisglycinat

Magnesium-Bisglycinat hilft dir beim **Einschlafen, reduziert deinen Stress und unterstützt die Muskelregeneration**. Und es hat mit Abstand die beste Bioverfügbarkeit.

Darüber hinaus haben **70 bis 80 % der Deutschen einen Mangel an bestimmten Nährstoffen**.

Nicht, weil sie sich schlecht ernähren, sondern weil unser Klima, unser Alltag und die Lebensmittelqualität in Deutschland bestimmte Defizite nahezu unvermeidbar machen.

- **Vitamin D3**
- **Omega-3**
- **Eisen** (besonders bei Frauen)

Aber auch hier gilt, **zuerst messen und dann supplementieren**, bis deine Werte nicht nur im normalen, sondern im optimalen Bereich liegen.

SÄULE 5

Controlling

Als Unternehmer schaust du regelmäßig auf die wichtigsten KPIs in deinem Unternehmen. Deine Finanzen, deinen Sales, dein Marketing, hoffentlich deine Kundenzufriedenheit.

Jetzt stell dir vor, du hörst von einem Tag auf den anderen damit auf. Du weißt nicht mehr, ob du Gewinn machst oder rote Zahlen schreibst. Du weißt nicht, ob deine Kunden zufrieden sind, ob dein Sales läuft, ob dein Marketing wirkt.

Glaubst du, ein Unternehmen könnte dauerhaft so überleben? Höchstwahrscheinlich nicht.

Aber genauso behandeln die meisten Menschen das Wichtigste, was sie im Leben haben und sich **mit Geld nicht neu kaufen können: ihre Gesundheit**.

Sie trainieren regelmäßig, ernähren sich gesund und wundern sich trotzdem, warum sie nicht die Ergebnisse erzielen, die sie sich wünschen.

Ein gutes Controlling löst dieses Problem.

Es verbindet alle Säulen und macht daraus ein funktionierendes System.

Und weil jeder Mensch anders ist, brauchst du **schnelle Feedbackschleifen**, damit du frühzeitig reagieren und nachjustieren kannst, statt wochenlang in die falsche Richtung zu gehen.

Deswegen arbeiten wir bei North Athletic nach einem ganz einfachen Credo.

What you don't measure, you can't manage.

SCHRITT 1

Dein Check-in alle 2 Wochen

Nimm dir zehn Minuten und schau dir an, was sich verändert hat.

1. **Dein Körpergewicht**
2. **Deine Umfänge**
3. **Dein Spiegelbild**

Die Waage allein sollte niemals ausschlaggebend sein.

Wenn du Krafttraining machst und deine Ernährung optimierst, passiert in den ersten Wochen etwas, das viele falsch interpretieren.



Du verlierst **3 kg Körperfett** und baust gleichzeitig **2 kg Muskulatur** auf. Die Waage zeigt minus 1 kg, und du denkst: Hat sich kaum was getan.

Aber die Fotos und Umfänge zeigen eine andere Wahrheit.

Hüfte und Bauch sind 4 cm schmaler, die Trainingsgewichte steigen, du siehst im Spiegel **einen komplett anderen Körper**.

Das sind Ergebnisse, die du niemals wahrgenommen hättest, wenn du dich nur auf die Waage konzentrierst.

Weitere KPIs, die sinnvoll sind im Blick zu haben

- 1 Schritte**
Mindestens 8.000 pro Tag
- 2 VO2max**
Einer der stärksten Prädiktoren für ein langes, gesundes Leben und die **wichtigste Kennzahl für deine langfristige Fitness und Leistungsfähigkeit.**
- 3 HRV**
Zeigt dir deine tagesaktuelle körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Sie hilft dir zu bestimmen, wie intensiv du trainieren solltest, und ist **einer der frühesten Indikatoren für einen drohenden Burnout.**
- 3 Blut- & Hormonwerte**
Alle 6 bis 12 Monate (Säule 4)

Damit du siehst, was passiert, wenn du dieses System umsetzt, sind hier **3 Erfolgsgeschichten von Unternehmern** aus Deutschland mit komplett unterschiedlichen Ausgangssituationen, die trotzdem **innerhalb weniger Wochen ihre absolute Topform erreicht haben.**

TRANSFORMATIONEN

Die Erfolgsgeschichten unserer Klienten

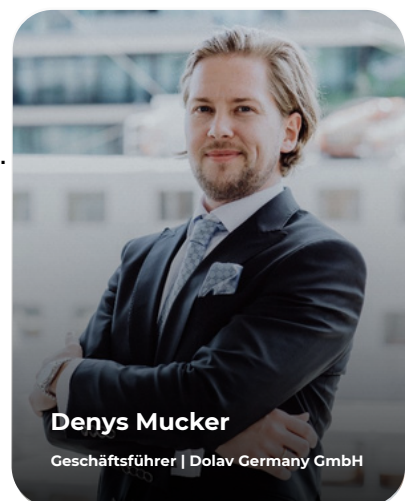
7 kg Fett verloren & 4kg Muskeln aufgebaut – in nur 3 Monaten.

Ausgangslage

60-Stunden-Wochen, Dienstreisen in die USA, tägliche Restaurantbesuche & dazu Schlafprobleme. Denys hatte kaum Zeit, regelmäßig zu trainieren oder gesunde Routinen aufzubauen.

Resultate

- ✓ ↓ 7 kg Körperfett ↑ 4 kg Muskulatur
- ✓ Maßanzüge sitzen wieder perfekt
- ✓ Schläft nach 5 Jahren wieder durch
- ✓ Gesunde Routinen im Alltag etabliert



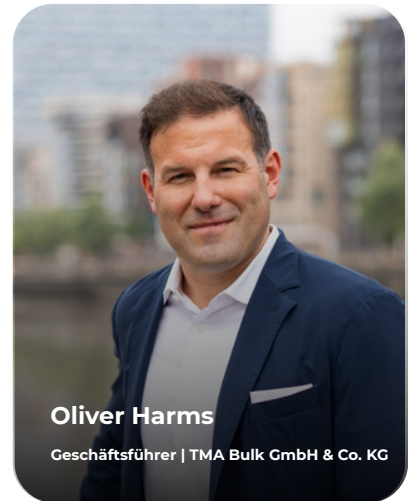
Mit 52 Jahren das erste Mal im Leben ein Sixpack bekommen

Ausgangslage

80-Stunden-Wochen, ständige Geschäftsreisen, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Rücken- und Schulterschmerzen, Schlafprobleme und fehlende Konzentration ab 16 Uhr.

Resultate

- ✔ ↓ 6 kg Körperfett ↑ 4 kg Muskulatur
- ✔ Mit 52 Jahren erstmals ein Sixpack
- ✔ Schlafqualität um 74% verbessert
- ✔ Marathon in < 4 Stunden gefinisht



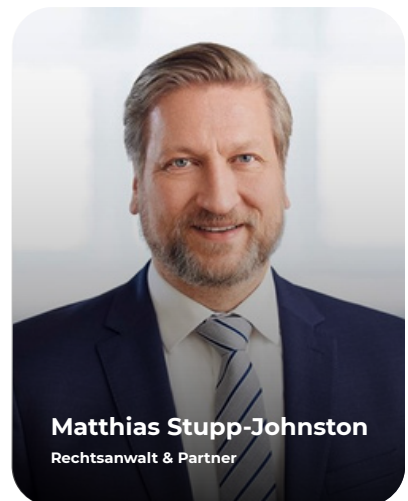
10 kg abnehmen mit nur 2h Training pro Woche

Ausgangslage

60–80-Stunden-Wochen, ständige Reisen rund um die Welt und regelmäßige Geschäftsessen mit Mandanten gehören zum Alltag und alleinerziehender Papa von 3 Kindern

Resultate

- ✔ über 10 kg Körpergewicht verloren
- ✔ davon 8 kg reines Körperfett
- ✔ gleichzeitig 3 kg Muskulatur aufgebaut
- ✔ Bauchumfang um 14cm verringert





Bereit, den nächsten Schritt mit uns zu gehen?

Du hast jetzt alle Tools. Das Framework. Die Strategie.

Das bringt dir aber nichts, wenn du es nicht umsetzt.

Wenn du willst, dass wir dich auf diesem Weg begleiten und gemeinsam mit dir umsetzen: **Trag dich jetzt kostenlos in ein persönliches Analysegespräch ein.**

In diesem Gespräch schauen wir uns gemeinsam an:

- ✓ **Wo du aktuell stehst** und was dich konkret zurückhält
- ✓ **Welche der 5 Säulen** bei dir den größten Hebel hat
- ✓ Wie deine **individuelle Strategie** für deine spezifische Situation aussieht
- ✓ Was deine **konkreten nächsten Schritte** für die nächsten 12 Wochen sind

Am Ende entscheidest du, ob du die Strategie alleine umsetzt oder gemeinsam mit uns.

[Buche dir jetzt dein Analysegespräch](#)