

VON XXL AUF L

— als Geschäftsführer —



Vom XXL-Geschäftsführer zur Größe L

Viele Geschäftsführer sind in derselben Situation:

Du arbeitest viel, hast lange Tage, trägst hohe Verantwortung – und über die letzten Jahre hat sich dein Gewicht Schritt für Schritt nach oben entwickelt.

Irgendwann merkst du:

- Du fühlst dich nicht mehr wohl
- Deine Energie ist im Keller
- Gesundheitliche Themen kommen dazu (Blutdruck, Diabetes, etc.)

Und dir wird klar:

Wenn du nichts änderst, wird es langfristig nur schlimmer.

Das eigentliche Problem

Die meisten versuchen es immer wieder auf die gleiche Weise:

- Diäten (Low Carb, Intervallfasten, etc.)
- Mehr Sport
- Weniger essen

Das funktioniert **kurzfristig**.

Aber nach ein paar Wochen oder Monaten passiert immer das Gleiche:

- *alte Muster kommen zurück*
- *das Gewicht steigt wieder*
- *der nächste Versuch beginnt*

Ein klassischer **Diätkreislauf**.

Viele denken dann:

„*Ich habe einfach nicht genug Disziplin*“

oder

„*Ich habe keine Zeit*“

Aber das ist nicht das eigentliche Problem.

Warum meine Kunden es trotzdem schaffen

Die meisten meiner Kunden haben im Schnitt bereits **5 Diäten hinter sich**.

Und trotzdem schaffen sie es, nachhaltig abzunehmen.

Warum?

Weil sie aufhören, nur das Symptom zu behandeln und anfangen, die *eigentliche Ursache* zu lösen.

Symptom vs. Ursache

Du hast immer zwei Möglichkeiten um Abzunehmen:

1. Die Symptome bekämpfen

- weniger essen
- mehr Sport
- verzichten oder Diäten machen

2. Die Ursachen lösen

- Warum esse ich überhaupt so?
- Warum habe ich diese Gewohnheiten?

Nachhaltiger Fortschritt entsteht immer über die **Lösung der Ursache**.

Das ganze möchte ich dir an **3 Beispielen** erläutern

Beispiel 1: Heißhunger auf Süßes

Viele Unternehmer greifen zu Schokolade oder Süßem oft als "Belohnung" oder bei Stressigen Phasen im Geschäft.

Was dahinter steckt:

- Hoher Stress → erhöhtes **Cortisol (Stresshormon)**
- Cortisol verbraucht **Magnesium**
- Magnesium-Mangel entsteht
- Körper verlangt nach schnellen Magnesium Quellen → Süßigkeiten wie Schokolade

Lösung:

Statt Verzicht → Magnesium gezielt auffüllen in Stressphasen (z. B. Nüsse, Samen, etc.)

Ergebnis:

→ weniger Verlangen nach Süßem, **ohne Disziplinkampf**

Beispiel 2: Snacking & Softdrinks

Viele snacken ständig oder trinken Zuckergetränke.

Ursache:

- Schlechter Schlaf
- Zu wenig **REM-Schlaf** (Schlafphase zur Regeneration des Gehirns)
- Gehirn ist nicht vollständig erholt

Folge:

→ Gehirn verlangt **schnelle Energie**, um Energiedefizit auszugleichen (Zucker)

Lösung:

Schlafqualität verbessern:

- weniger Koffein
- Blaulicht reduzieren vor dem Schlafen
- Mikronährstoffe optimieren (Magnesium, Zink, B12) zur Produktion vom Schlafhormon Melatonin

Ergebnis:

→ weniger Hunger, weniger Cravings statt strenges Verzicht auf Snacks oder Süßes

Beispiel 3: Zu große Portionen

Du hast ständig Hunger und isst zu viel?

Oft liegt es daran:

- Du wirst schlicht nicht satt
- Sättigungshormone (z. B. **Ghrelin**) sind aus dem Gleichgewicht und sorgen dafür, dass du mehr isst als du eigentlich brauchst

Lösung:

- Mehr **Eiweiß** (macht bis zu 7std. satt)
- Höhere **Nährstoffdichte** (reduziert Hungerhormon Ghrelin)

Ergebnis:

→ kleinere Portionen reichen aus und du bist automatisch mit
„weniger satt“, ohne bewusst weniger zu essen

Der entscheidende Punkt

Wenn du die Ursachen löst:

- sparst du **automatisch** Kalorien
- **verbesserst** deine Ernährung
- **reduzierst** Hunger und Cravings

Ohne Verzicht.

Ohne Zwang.

Ohne klassische Diät.

Genau deshalb schafft mein Durchschnittskunde:

22,6 kg nachhaltig abzunehmen

→ ohne zusätzlichen Sport

→ ohne Diäten

→ ohne Jojo-Effekt

Sondern, weil er versteht:

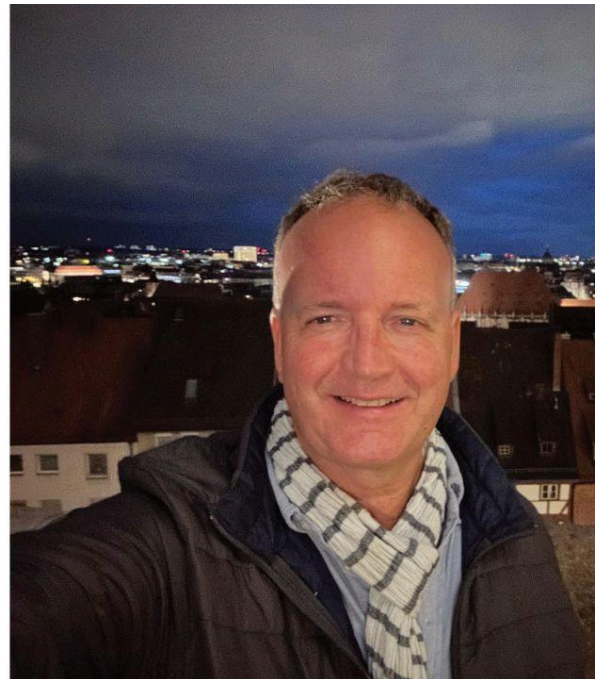
„Was ist die eigentliche Ursache hinter meinem Verhalten?“

Das haben andere Geschäftsführer bereits erreicht

Diese Ergebnisse sind keine Einzelfälle:



Thomas Singer
Geschäftsführer Garantie Datenbank 24
→ von **126 kg** auf **90 kg**



Andreas Weber
Geschäftsführer der Kubus Gruppe
→ von **136 kg** auf **99 kg**



Jochen Grimm
Inhaber Strahlenschutzbüro Grimm
→ von **156 kg** auf **84 kg**



Stamatius Stamatidis
Geschäftsführer TMC Germany
→ von **129 kg** auf **100 kg**

Dein nächster Schritt

Wenn du das für dich auch herausfinden willst:

Dann lass uns gemeinsam anschauen:

- Wo deine eigentlichen Ursachen liegen
- Was dich aktuell blockiert
- Und wie du nachhaltig abnehmen kannst

Damit du wieder:

- mehr Energie hast
- leistungsfähig bist
- und dich in deinem Körper wohlfühlst

So wie es bereits über 130 Geschäftsführer geschafft haben.

Wenn du herausfinden willst, wie das konkret für dich aussehen kann, dann geh auf www.janfricke.com und trag dich für ein **kostenloses und unverbindliches Erstgespräch** ein.

In diesem Gespräch gehen wir bis zu **90 Minuten lang** Schritt für Schritt deine aktuelle Situation durch, schauen uns an, was dich gerade blockiert, und erstellen gemeinsam einen klaren Plan für dich.

Danach kannst du immer noch in Ruhe entscheiden, ob du es alleine umsetzen willst oder ob du dir Unterstützung dabei holst!

Danke fürs Lesen!

Jan Fricke

Geschäftsführer Jan Fricke Consulting GmbH