

Liebe/r Unternehmer:in,

Du jonglierst mit Terminen, hast volle Tage und willst trotzdem fit sein? Viele "Diäten" scheitern genau daran: Sie sind kompliziert und passen nicht in deinen hektischen Alltag. Das Ergebnis? Frustration und Stillstand.

Das ist dein Game-Changer! Dieses Freebie liefert dir 5 bewährte Tipps, die du sofort umsetzen kannst – ohne lästiges Kalorienzählen, ohne stundenlanges Meal-Prep. Nur smarte Strategien, die speziell für deinen Lifestyle entwickelt wurden. Bereite dich darauf vor, dich energiegeladener, fokussierter und leichter zu fühlen!

Die Abnehm-Garantie: Deine 5 Turbo-Tipps für Unternehmer:innen

Hier sind die sofort umsetzbaren Hacks, die deinen Stoffwechsel ankurbeln und dir helfen, Fett zu verlieren – mit minimalem Aufwand und maximaler Wirkung.

Tipp 1: Der 5-Minuten-Energie-Check vor jeder Mahlzeit

Warum es funktioniert: Als Unternehmer:in triffst du ständig schnelle Entscheidungen. Warum nicht auch beim Essen? Diese Regel hilft dir, bewusster zu essen und Energie-Killer zu vermeiden.

So geht's: Bevor du etwas isst oder trinkst, frage dich kurz (max. 5 Sekunden!): "Wird mir dieses Essen in den nächsten 2-3 Stunden **Energie geben und mich wach halten** oder wird es mich **müde und träge machen**?"

- **Wird es dir Energie geben?**  Iss es mit gutem Gewissen!
- **Wird es dich müde machen?**  Finde eine bessere Alternative oder reduziere die Menge drastisch.

Dein Vorteil: Du vermeidest unbewusste "Zwischendurch-Fallen" und bleibst den ganzen Tag über topfit. Kein Nachmittagstief mehr!

Tipp 2: Das "Wasser-Power-Ritual" am Morgen

Warum es funktioniert: Nach der Nacht ist dein Körper dehydriert. Ein Glas Wasser auf nüchternen Magen kurbelt den Stoffwechsel an, hydriert deine Zellen und hilft, Hungergefühle zu kontrollieren.

So geht's: Stelle dir ein großes Glas Wasser (optional mit Zitrone oder Gurkenscheiben) direkt neben dein Bett. Trinke es **sofort nach dem Aufwachen**, noch bevor du deinen ersten Kaffee trinkst.

Dein Vorteil: Du startest hydriert in den Tag, fühlst dich wacher, und dein Körper beginnt schon früh mit der Fettverbrennung. Es ist die einfachste Gewohnheit mit dem größten Sofort-Effekt.

Tipp 3: Die "Protein-First-Regel" bei jeder Mahlzeit

Warum es funktioniert: Protein sättigt am besten, schützt deine Muskeln (wichtig für den Stoffwechsel!) und verringert Heißhungerattacken. Es ist der wichtigste Nährstoff für den Fettverlust.

So geht's: Achte darauf, dass bei jeder deiner Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen) eine **hochwertige Proteinquelle** die Hauptrolle spielt.

- **Beispiele:** Eier, Quark, griechischer Joghurt, Hähnchen, Fisch, mageres Rindfleisch, Linsen, Kichererbsen, Tofu.
- **Snack-Hack:** Wenn du snackst, greife zu Nüssen, einem hartgekochten Ei oder einem Proteinriegel.

Dein Vorteil: Du bleibst länger satt, hast weniger Gelüste und dein Körper verbrennt auch im Ruhezustand mehr Kalorien.

Tipp 4: Die "Mikro-Bewegungs-Strategie" im Alltag

Warum es funktioniert: Du hast keine Zeit fürs Fitnessstudio? Kein Problem! Kleine Bewegungseinheiten summieren sich und halten deinen Stoffwechsel aktiv, ohne dass du dafür extra Zeit blocken musst.

So geht's: Baue folgende Mini-Bewegungen in deinen Arbeitstag ein:

- **Telefonieren im Stehen:** Jedes Telefonat ist eine Chance, dich zu bewegen.
- **Treppen statt Aufzug:** Wann immer möglich.
- **10 Kniebeugen/Minuten-Stretch pro Stunde:** Stelle dir einen Timer, der dich einmal pro Stunde daran erinnert, kurz aufzustehen und 10 Kniebeugen oder Dehnübungen zu machen.
- **Spaziergang statt Mittagspause am Schreibtisch:** Auch 15 Minuten frische Luft machen einen Unterschied.

Dein Vorteil: Dein Energielevel bleibt hoch, deine Verdauung verbessert sich, und du verbrennst unmerklich mehr Kalorien – ohne Schweiß und Stress.

Tipp 5: Der "Smart-Feierabend-Switch" für besseren Schlaf

Warum es funktioniert: Schlechter Schlaf macht dick! Er erhöht Stresshormone, steigert den Hunger und verlangsamt den Stoffwechsel. Die Qualität deines Schlafes ist entscheidend für den Fettverlust.

So geht's: Eine Stunde vor dem Schlafengehen:

1. **Bildschirm aus:** Lege Smartphone, Tablet und Laptop weg.
2. **Entspannungs-Modus an:** Lies ein Buch, höre entspannende Musik oder nimm ein warmes Bad.
3. **Leichter Snack (optional):** Wenn du Hunger hast, wähle eine kleine Proteinquelle wie Quark oder ein paar Nüsse.

Dein Vorteil: Du schläfst tiefer und erholsamer. Dein Körper kann in der Nacht optimal regenerieren, Hormone ausgleichen und Fett verbrennen. Du wachst energiegeladener und mit weniger Heißhunger auf.



Dein Weg zum Erfolg

Diese 5 Tipps sind einfach, wirkungsvoll und passen perfekt in deinen Unternehmer:innen-Alltag. Wähle **einen Tipp** aus, den du sofort umsetzen möchtest, und konzentriere dich diese Woche darauf. Wenn du ihn gemeistert hast, füge den nächsten hinzu.

Erinnere dich: Dein Körper ist dein wichtigstes Kapital. Investiere smart, nicht hart.

Hol dir die Kontrolle über deine Energie und deine Figur zurück – ohne Kompromisse bei deinem Business!

Dein Erfolgsteam von Alice Werner Consulting



Dein nächster Schritt

Die 5 Schritte geben dir bereits einen starken Fahrplan, um deine Wunschfigur auch mit vollem Terminkalender zu erreichen. Doch oft ist der entscheidende Hebel die **individuelle Begleitung**:

- ein klarer, auf dich zugeschnittener Plan
- Routinen, die zu deinem Alltag passen

- persönliche Unterstützung bei Herausforderungen

👉 In nur 12 Wochen kannst du spürbar leichter und energiegeladener sein – selbst mit voller Agenda.

👉 Wenn du dir wünschst, dass jemand deine Situation analysiert, dir einen maßgeschneiderten Plan erstellt und dich Schritt für Schritt begleitet, dann ist mein **individuelles 1:1 High Performer Coaching** genau das Richtige für dich.

✉️ **Alternativ:** Hol dir Zugang zur **Better-Life-Masterclass** und erfahre, wie du Woche für Woche kleine Routinen aufbaust, die dich automatisch ans Ziel bringen. Alltagstauglich und Unternehmerfreundlich – garantiert!

Mehr Informationen findest du hier:

🌐 www.alicewerner.de

Du willst heute starten und die Sache richtig angehen!

Melde dich direkt per **WhatsApp** oder **Mobil** unter **+4915731395927** (Alice Werner). Gemeinsam besprechen wir deine aktuelle Situation und du erhältst erste, individuelle Impulse. 🤝