

4 Schritte um eine TOP Ernährung in deinen Geschäftsalltag zu integrieren

1. Auflisten der verschiedenen Situationen, die du im Alltag hast.

Welche Situationen durchläuft du jeden Tag aufs Neue?

Am besten notierst du dir einmal eine ganze Woche, wo du dir ALLE Situationen in deinem Alltag aufschreibst.

- im Büro
- wenn du viel mit dem Auto unterwegs bist
- wenn du viel auf Messen/Events unterwegs bist
- wenn du viel auf Geschäftsreisen bist und in Restaurants gehst

2. Ausarbeiten deiner Optionen, die du hast.

Woher könntest du in den jeweiligen Situationen jeweils etwas zu Essen bekommen?

Je intensiver du dies nur EINMAL aus arbeitest, desto mehr Klarheit und Auswahl wirst du in Zukunft haben.

- deutsche Restaurants,
- italienische Restaurants
- griechische Restaurants
- asiatische Restaurants
- indische Restaurants

- fast food Restaurants
- Tankstellen
- Stände
- vorgekochtes Essen

3. Wahl der reichhaltigsten Eiweißquellen

Mit welchen Lebensmitteln kannst du bestmöglich deinen Eiweißbedarf decken?

Hier trennt sich die Spreu vom Weizen, WIE GUT und einfach deine Ernährung wirklich ausfällt. Vorbereitung ist der Schlüssel!

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Nahrungsergänzungsmittel

4. Erkennung von Schemas und Automatisierung

Wie kannst du diesen Ablauf für die Zukunft automatisieren?

Durch die richtige Automatisierung musst du dir NIE WIEDER Gedanken machen und bist für immer gewappnet.

- kombinieren der Ergebnisse aus Schritt 1-3
- diese durch System automatisieren



→ auf Reisen immer das "Situation - Option" Sheet dabei haben

→ Koch einstellen

→ Vorkochen an Assistenz oder an Partner delegieren

→ Mealprep Service

→ eigenes vorkochen in den Kalender einplanen

