



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

01 · ERNÄHRUNGSBASIS

01 · Starte jede Mahlzeit mit Protein

Proteinreiche Mahlzeiten sättigen oft länger und helfen dir, Muskulatur während einer Abnahme zu erhalten. Wähle zuerst eine klare Quelle wie Eier, Skyr, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu oder mageres Fleisch

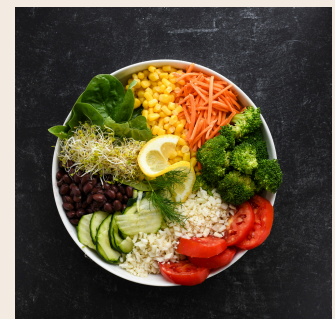
und ergänze dann Gemüse sowie eine passende Beilage. So bleibt deine Energie zwischen Meetings stabiler und spontane Snackentscheidungen werden seltener.



BUSINESS-EFFEKT · LÄNGER KONZENTRIERT

02 · Fülle deinen Teller mit leeren Kalorien

Gemüse, Salat und Obst bringen Volumen, Ballaststoffe und Abwechslung in deine Mahlzeiten. Plane bei den meisten Hauptmahlzeiten mindestens eine gut sichtbare Portion ein – frisch, tiefgekühlt oder unterwegs als einfache Beilage. Das erleichtert ausgewogene Entscheidungen bei Geschäftsessen und kann helfen, nach dem Mittagessen angenehm satt statt schwer in den nächsten Termin zu gehen.



ALLTAGSTAUGLICH · AUCH UNTERWEGS

PROTEIN ZUERST · PFLANZEN SICHTBAR · ENERGIE STABIL HALTEN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

02 · PLANUNG & GETRÄNKE

03 · Plane Essen vor vollen Tagen

Wenn dein Kalender voll ist, entscheidet oft die Vorbereitung darüber, was du später isst. Lege Essenszeiten grob fest und plane eine einfache Notfalloption aus Protein, Obst oder Gemüse und Wasser ein. So musst du zwischen zwei Terminen nicht hungrig improvisieren und reduzierst die Entscheidungsmüdigkeit, ohne deinen Arbeitstag um die Ernährung herumzubauen.



KALENDERREGEL · VORHER ENTSCHEIDEN

04 · Trinke keine Kalorien

Getränke mit Zucker oder Alkohol liefern Energie, sättigen aber häufig weniger als eine Mahlzeit. Nutze Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Tee oder kalorienfreie Alternativen als Standard und entscheide dich bei Genussgetränken bewusst. Das funktioniert auch bei Kundenterminen und Geschäftsreisen: Du behältst die Wahl, ohne aus einem einzelnen Getränk ein Verbot zu machen.



STANDARD EINFACH · GENUSS BEWUSST

VORHER PLANEN · BEWUSST TRINKEN · ENTSCHEIDUNGEN VEREINFACHEN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

03 · BEWEGUNG & KRAFT

05 · Automatisiere Bewegung über den Tag

Alltagsbewegung muss kein zusätzlicher Termin sein. Nimm Treppen, gehe kurze Wege zu Fuß, führe passende Telefonate im Gehen oder nutze zehn Minuten der Mittagspause für einen zügigen Spaziergang. Diese kleinen Gelegenheiten summieren sich und unterbrechen langes Sitzen. Gleichzeitig kehrst du oft wacher und mit neuem Fokus an den Schreibtisch zurück.

MEETINGFORMEL · GEHEN, WENN ES PASST



06 · Plane feste Krafttermine

Krafttraining unterstützt den Erhalt und Aufbau von Muskulatur und macht Fortschritt unabhängig von der Waage sichtbar. Reserviere zwei realistische Termine pro Woche und konzentriere dich auf wenige grundlegende Bewegungen, die zu deinem Niveau passen. Kurze, verlässliche Einheiten sind im vollen Kalender wertvoller als ein perfekter Plan, den du auf Reisen ständig verschiebst.

KALENDER STATT MOTIVATION



MEHR GEHEN · KRAFT FEST EINPLANEN · LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

04 · ESSVERHALTEN & REGENERATION

07 · 1 Sekunden Kalorienhebel

Viele Produkte gibt es direkt nebeneinander mit deutlich unterschiedlichen Kalorien. Vergleiche beim Einkaufen kurz die Nährwerte und nimm einfach die kalorienärmere Variante. Das dauert nur wenige Sekunden und spart dir langfristig viele Kalorien – ohne weniger essen zu müssen.

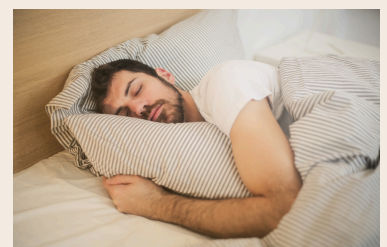
KURZ VERGLEICHEN · KALORIEN SPAREN



08 · Schütze Schlaf wie einen Termin

Ausreichender Schlaf unterstützt Regeneration, Aufmerksamkeit und den Umgang mit Hunger- und Stresssignalen. Plane deshalb eine realistische Schlafenszeit rückwärts vom nächsten Morgen, dimme abends Licht und reduziere späte Arbeitsreize. Auch auf Reisen hilft eine kurze, wiederkehrende Abendroutine. So startest du klarer in frühe Entscheidungen, Verhandlungen und lange Arbeitstage.

REGENERATION IST EIN TERMIN



SÄTTIGUNG SPÜREN · SCHLAF SCHÜTZEN · KLARER ENTSCHEIDEN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

05 · UMFELD & STEUERUNG

09 · Gestalte dein Umfeld für gute Entscheidungen

Dein Umfeld entscheidet mit, besonders wenn Zeit und Aufmerksamkeit knapp sind. Kaufe mit Liste, halte einfache Protein- und Gemüseoptionen bereit und platziere Wasser sichtbar. Onlinebestellung, Abholung oder Delegation können sinnvoll sein, wenn sie zu deinem Alltag passen. So sparst du im Tagesgeschäft Willenskraft und greifst auch nach einem langen Termin leichter zu deiner geplanten Option.



UMFELD SCHLÄGT WILLENSKRAFT

10 · Prüfe deinen Fortschritt jede Woche

Was du regelmäßig prüfst, kannst du gezielt anpassen. Wähle wenige passende Signale – etwa Gewichtsverlauf, Energie, Bewegung oder umgesetzte Gewohnheiten – und betrachte sie einmal pro Woche statt jeden Tag zu bewerten. Notiere eine Erkenntnis und den nächsten kleinen Schritt. So steuerst du deine Gesundheit ähnlich klar wie ein wichtiges Projekt, ohne Perfektionsdruck.



WOCHENREVIEW · ERKENNEN, ANPASSEN, WEITERMACHEN

UMFELD GESTALTEN · WÖCHENTLICH PRÜFEN · SYSTEME VERBESSERN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

DEIN UMSETZUNGSPLAN

SO WERDEN AUS GUTEN VORSÄTZEN ROUTINEN

Du kennst jetzt die zehn Gewohnheiten. Entscheidend ist nicht, sie ab morgen perfekt umzusetzen, sondern sie so in deinen bestehenden Alltag einzubauen, dass sie auch zwischen Terminen, Reisen und stressigen Phasen bestehen. Die nächsten Seiten zeigen dir ein einfaches System dafür.

DEIN 4-SCHRITTE-SYSTEM



01
AUSLÖSER WÄHLEN



02
**HANDLUNG
VERKLEINERN**



03
**UMGEBUNG
VORBEREITEN**

04

WÖCHENTLICH NACHJUSTIEREN
NICHT MEHR DISZIPLIN. BESSERE SYSTEME.



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

07 · ROUTINEN AUTOMATISIEREN

ROUTINEN, DIE SICH SELBST ERINNERN

Kopple eine neue Gewohnheit an einen festen Auslöser. So wird sie im vollen Kalender sichtbar und kostet weniger Entscheidungskraft.

DIE HABIT-STACKING-FORMEL
NACHDEM ICH [BESTEHENDE HANDLUNG] GETAN HABE,
MACHE ICH [NEUE GEWOHNHEIT]



01
AUSLÖSER
NACH DEM MEETING
↓
5-10 MINUTEN GEHEN

02
AUSLÖSER
NACH DEM
KALENDERCHECK
↓
MAHLZEITEN PLANEN

03
AUSLÖSER
NACH DEM ERSTEN KAFFEE
↓
WASSER +
PROTEINENTSCHEIDUNG

DAS PRINZIP
KLEIN STARTEN · FEST VERKNÜPFEN · OFT WIEDERHOLEN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

08 · DEIN UMFELD ALS SYSTEM

MACH DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG SICHTBAR

Bereite deine Umgebung dort vor, wo die Handlung beginnt. Sichtbare Auslöser erinnern dich auch dann, wenn Zeit und Aufmerksamkeit knapp sind.

WASSER
SICHTBAR AM SCHREIBTISCH

SUPPLEMENTS
AM TISCH ODER AN DER KAFFEEMASCHINE
SO FERN INDIVIDUELL SINNVOLL ODER
EMPFOHLEN

TRAINING
KLEIDUNG AM VORABEND BEREITLEGEN

SNACKS
PROTEINREICHE OPTIONEN GRIFFBEREIT

UMGEBUNG PLANEN · ENTSCHEIDUNGSKRAFT SCHÜTZEN



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

Fit bleiben · nachhaltig abnehmen · leistungsfähig leben

09 · KONTINUITÄT AN VOLLEN TAGEN

DEIN DREI-STUFEN-SYSTEM

Wähle morgens die Version, die heute realistisch ist. So bleibt die Kette auch auf Reisen, in Spitzenphasen und zwischen Terminen intakt.

IDEAL
PROTEINMAHLZEIT
GEMÜSE + WASSER
LÄNGERER SPAZIERGANG
VOLLE KRAFTEINHEIT
FESTE SCHLAFROUTINE

STANDARD
EINFACHE
PROTEINMAHLZEIT
10 MINUTEN BEWEGUNG
KURZES
GANZKÖRPERTRAINING
FRÜHER FEIERABEND

MINIMUM
EINE BEWUSSTE
ESSENSWAHL
5 MINUTEN GEHEN
2 ÜBUNGEN ODER
MOBILITY
10 MINUTEN
SCHLAFÜBERGANG

**DAS MINIMUM IST KEIN SCHEITERN.
ES IST DEIN SYSTEM FÜR KONTINUITÄT.**



10 GEWOHNHEITEN FÜR DEINE BESTFORM

DENNIS HUSKIC · DEINE BESTFORM

10 · STEUERN STATT RATEN

DER 10-MINUTEN-WOCHENREVIEW

Bewerte einmal pro Woche deine zehn Gewohnheiten – nicht Perfektion, sondern das nächste klare System-Update ist das Ziel.

01 PROTEIN ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 02 PFLANZEN ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 03 PLANUNG ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 04 GETRÄNKE ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 05 BEWEGUNG ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

06 KRAFT ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 07 SÄTTIGUNG ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 08 SCHLAF ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 09 UMFELD ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
 10 WOCHENREVIEW ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

0 · NICHT UMGESETZT | 1 · TEILWEISE | 2 · ZUVERLÄSSIG

DEIN NÄCHSTES SYSTEM-UPDATE

01 REIBUNG ERKENNEN → 02 EINEN ENGPASS ÄNDERN → 03 TERMINE & UMGEBUNG VORBEREITEN



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

FORTSCHRITT BRAUCHT EIN SYSTEM

Du hast jetzt den Kompass. Entscheidend ist, daraus einen Plan zu machen, der auch unter Termindruck, auf Reisen und in stressigen Phasen funktioniert.

PERSÖNLICHE BEGLEITUNG FÜR SELBSTSTÄNDIGE & FÜHRUNGSKRÄFTE

KLARER PLAN · ALLTAGSTAUGLICH · MESSBARER FORTSCHRITT
weniger Entscheidungen · für Kalender & Reisen · wöchentlich nachjustieren

Gemeinsam machen wir aus Ernährung, Training und Routinen einen realistischen Wochenplan – damit du nachhaltig abnimmst, leistungsfähig bleibst und nicht ständig neu anfängst.

BUCH DIR JETZT EINEN KOSTENFREIEN TERMIN

[DENNISHUSKIC.DE](https://dennishuskic.de)

DAMIT DEINE GESUNDHEIT NICHT LÄNGER VOM KALENDER ABHÄNGT.