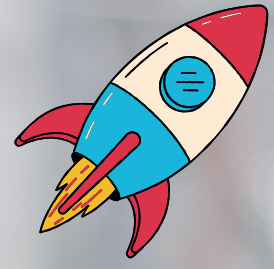
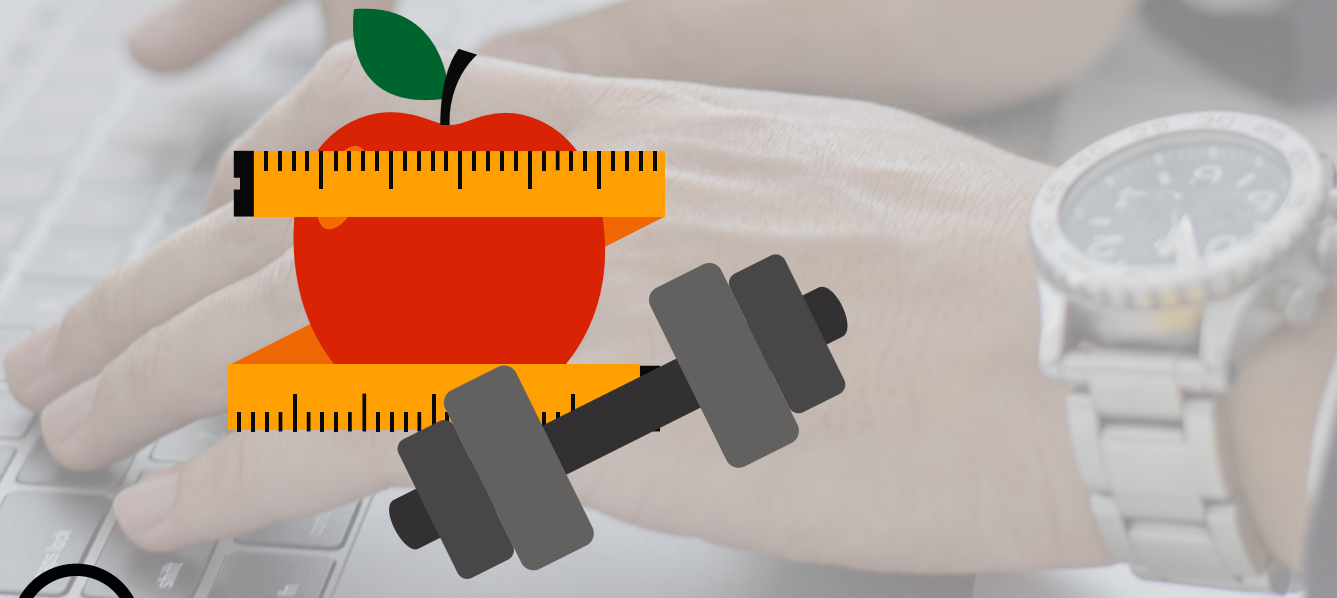


# Business Athleten Cheat Sheet



**5 EFFEKTIVE ROUTINEN FÜR MEHR  
LEISTUNG & GESUNDHEIT IM ALLTAG**



# Nur wenn du deine Gesundheit als Priorität betrachtest, wirst du in allen Bereichen voll leistungsfähig sein.

Heißt für dich: Wenn du dich um deine Gesundheit kümmerst, sich dich dein Körper, deine Firma und dein Wohlbefinden **belohnen**.



Die **folgenden 5** Gesundheitsroutinen sollen dir helfen, genau die Kernthemen zu behandeln, die oft im Unternehmeralltag zu kurz kommen.

Es sind genau die 5 Routinen, die **meine Kunden** und **ich selbst** die letzten Jahre verfolgt haben und **nachweislich gesünder, fitter & zufriedener zu werden**



Also **übernimm diese Routinen** für dich und spüre sofort den Unterschied in deiner Lebensqualität!



Wenn dir die Inhalte geholfen haben, dann freue ich mich sehr, wenn du es mit einem Bekannten teilst, der ggf. davon profitieren genauso profitieren kann wie du.



@Jan Ebert

# Ernährung - Worauf kommt es an, wenn ich maximal Leistungsfähig sein will?



Anti-Heißhunger-Routine:

**Wir wollen Ablenkungen durch stetigen Hunger und Nachmittagscrashes vermeiden.**

**Die falsche Ernährung macht uns träge & unkonzentriert. Zusätzlich wollen wir unnötige Kalorien vermeiden.**

Peile 300-500g Obst und Gemüse (kombiniert) pro Tag ein.



## **Routine 1**

Überlege dir Optionen für dein Frühstück, dein Büro & Unterwegs, damit du 30g -50g Eiweiß pro Mahlzeit hast. Kombiniere dies mit Obst für stundenlange Sättigung. Erstelle eine Lieferando-Liste mit guten Optionen in deiner Umgebung.



# BEWEGUNG - Wie baue ich mehr Bewegung in meinen Alltag ein?

Die Bewegungs-Routine:

Regelmäßige Bewegung hat den **größten Einfluss** auf unsere Gesundheit, Stress und Fitness .



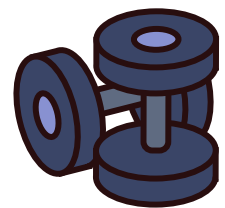
Schau, dass du pro Tag auf **etwa 8000 Schritte** kommst, **2x pro Woche** ein Ganzkörper Workout, oder deine Lieblingssportart ausübst.  
Falls du kein Sportfan bist, oder gar keine Zeit hast, kannst du mit **Miniworkouts** beginnen

**“exercise snacks” können schnell deine Energie wiederherstellen**

## Routine 2

Überlege dir, wo du in deinem Alltag Strecken ab sofort **zu Fuß bewältigen** kannst.

Überlege dir zusätzlich wann & wie du eine Art von **Training** absolvieren kannst.



# STRESS -

## Wie kann ich mich optimal erholen?



Die Stresskiller Routine:

Mit Stress wirst du nicht nur **unproduktiver** sein, sondern auch langfristig **Gewichts- & Gesundheitsprobleme bekommen.**

Ziel ist es, Stress akut zu senken, sowie besser damit umzugehen.

Je weniger Stress du hast, **desto leichter werden dir alle Routinen fallen.**

### Routine 3

- Nutze Blaulichtblocker im Handy
- 10 Minuten Bewegung & Training
- Kein Koffein nach 16 Uhr
- Optimierte deinen Schlaf
- Trainiere & Supplementäre nach Bedarf



# SCHLAF - Wie kann ich mich optimal erholen?

Schlafe 7-8h

Nutze ggf. :

- Melatonin
- Magnesium L-Threonat
- L - Theanin



Überlege dir eine Wind-Down Routine  
Was entspannt dich?

Was kannst du unkompliziert davon einbauen  
und macht dir gute Laune? (Wein zählt nicht)

## Routine 4

- Übe tiefe Bauchatmung
- Mache Power-Naps (nie länger als 90min.)
- Kombiniere tagsüber Koffein mit Theanin
- Kalt duschen
- Nimm Ashwaganda (KSM 66)



# Planung - Wie gehe ich mit Sondersituationen um?



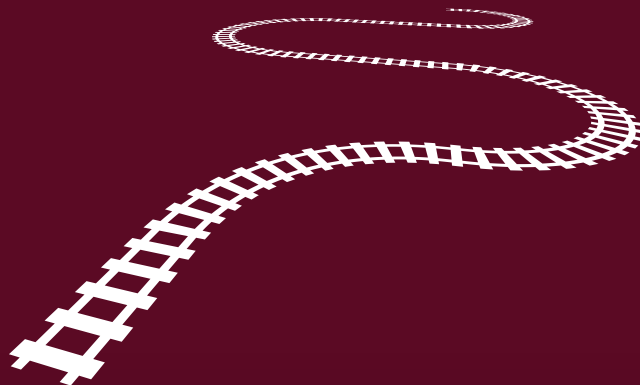
Der Planungs-Ansatz:

Vermutlich hast du einige Situationen im Kopf, wo du dir denkst : "Jan, wie soll ich das außerhalb meiner Routine machen?". Ganz einfach: **Baue deine "Sonderroutine"**.



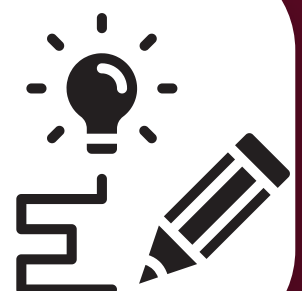
In solchen Fällen solltest du dich auf die **Basics berufen**: Genug Schlaf, Genug Schritte, Keine unnötigen Kalorien. **Mach was geht, so gut es geht**. Mit jedem Szenario kannst du eine **neue Routine** sammeln.

**Mach dir die Vorteile deiner neuen Routinen bewusst und nimm dir deine Gesundheit als deinen persönlichen Wert an.**



## Routine 4

Plane im Voraus: Wo kann ich was einkaufen, wo gehe ich essen und was gibt es?  
Muss ich im Voraus Kalorien sparen?  
Wann hab ich Zeitslots mich zu Bewegen? (siehe LinkedIn Posts)



# KONTROLLE - Prozessoptimierung für deine Routinen.



Der wichtigste Schritt:

**Reflektiere** die die für dein Ziel relevanten Kennzahlen am Ende der Woche.  
(z.B Schritte, Wohlbefinden, Schlaf)

Prüfe, wie gut du deine Routinen umgesetzt hast und **was gegeben sein muss**, damit es nächste Woche besser klappt.

**Plane** gegebenenfalls notwendige Dinge **im voraus**.



## Routine 5

- Wie gut habe ich mich an den Plan gehalten (1-7)
- Was lief gut/schlecht?
- Was muss gegeben sein, damit es nächste Woche besser klappt ?
- Was steht an, dass mich von den Plänen abhalten kann?



# Beispiel Musterroutine

Thema: **Fitness & Abnehmen**

**Bewegung:** 2x30 min. Krafttraining, 8000 Schritte im Schnitt, alternativ täglich 1-2x "exercise snacks"

**Schlaf:** Blaulichtfilter + Zeitmanagement für 7h Schlaf, Koffein immer mit Theanin

**Stress:** Koffein reduzieren, 15 Minuten Pause mit Spaziergang einplanen

## **Planung:**

Den Kühlschrank Zuhause und im Office mit proteinreichen Snacks ausstatten.

Wo bekomme ich passende Nahrung her, falls ich mal nicht einkaufen kann?

## **Wichtig:**

Es ist **deutlich** weniger notwendig um **signifikante** Veränderungen zu erreichen, als man denkt. Fokussiere dich auf die absoluten Basics und deine machbare Minimalroutine.

# Case Study: Rüdiger, 30

## Ziel:

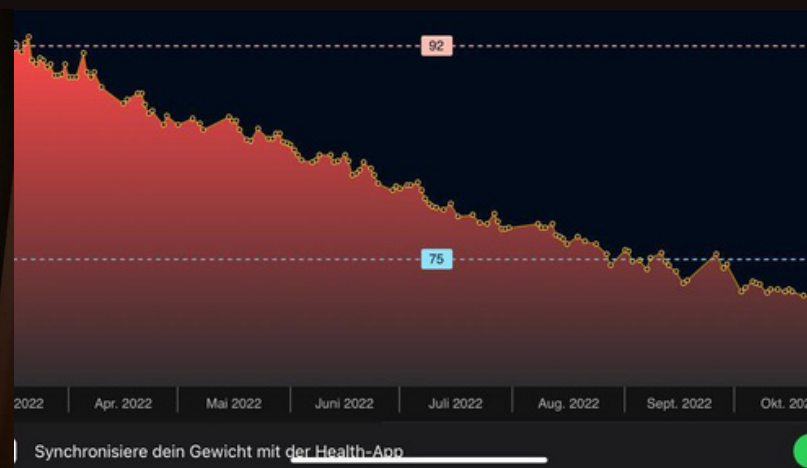
Gesundheitliche Risiken senken, wieder in seine Hemden passen & gut fühlen, mehr Leistung auf der Arbeit

## Problem:

Viele Überstunden, unregelmäßiger Schlafrythmus, Zeitmangel, Heißhunger, gescheiterte Diäten (Low Carb & Co.)

- Lösung:
- 2x 45 Minuten effektives Krafttraining
- Bewegungsroutine erstellt für mehr Schritte im Alltag
- Supplementprotokoll für optimale Gesundheit und Schlaf erstellt
- Lieferando Liste mit Gerichten falls er nicht kochen kann/will
- Wochenendroutine (Alkohol/Auswärts essen) erstellt
- Einkaufsladen & Bäcker-Guide erstellt damit er unterwegs leckere zielführende Gerichte kaufen kann

Ergebnis: -20kg Fett, mehr Muskulatur, mehr Leistung, optimaler Stoffwechsel & Funktion, mehr Wohlbefinden, keine Einschränkung

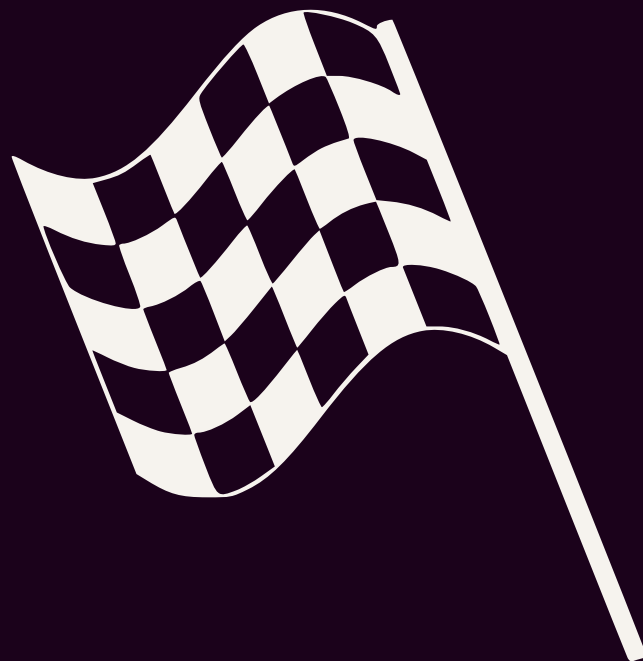


**Der Report hat dir geholfen und du  
möchtest tiefer in die Themen  
einsteigen?**

Du möchtest **DEINE Strategie** für **mehr  
Leistung, Gesundheit und deine  
Wohlfühlfigur** finden?

Schreibe mir gern für mehr Input!

<https://www.linkedin.com/in/jan-ebert>



JAN EBERT