

EAT SMART & WORK SMART –

Schlanke Ernährungsstrategien
für volle Terminkalender



CHRISTINA BRAVO | INTUBODY-INTUITIV ESSEN



"Willkommen zu mehr Leichtigkeit!"

Empfehlung

Lass dir Zeit:
**Ein Kapitel am Tag
für nachhaltige
Veränderung.**

Erfolg beginnt nicht nur im Kopf – sondern auch auf deinem Teller.

Du jonglierst täglich Meetings, Deadlines und Verpflichtungen, bist immer auf Hochtouren – aber deine Ernährung?

Die bleibt oft auf der Strecke.

Ich weiß, wie herausfordernd es ist, sich im Business-Alltag gesund zu ernähren, ohne dass es Zeit oder Nerven kostet.

Doch genau hier liegt der Schlüssel zu mehr Energie, Fokus und Wohlbefinden.

Dieses E-Book zeigt dir, wie du Ernährung in deinen Alltag integrierst – **einfach, stressfrei und genussvoll**. Keine Diäten, keine komplizierten Regeln – sondern Lösungen, die wirklich funktionieren.

Lass uns beginnen!

Christina

Kennst du das?

- Keine Zeit zum Kochen – also gibt's schnelle Notlösungen.
- Mahlzeiten fallen aus, Kaffee ersetzt das Mittagessen.
- Heißhunger am Abend führt zu Süßigkeiten & schnellen Snacks.
- Genuss vs. gesunde Ernährung? Ein ständiger Kampf.
- Du denkst ständig über Essen nach – oft mit schlechtem Gewissen.

Kein Wunder, dass klassische Ernährungskonzepte scheitern! Sie erfordern Disziplin, Zeit & Umstellung – und passen nicht in deinen Alltag.

Dieses E-Book zeigt dir, wie es leichter geht:

- Meal Prep-Hacks: Gesund essen ohne großen Aufwand.
- Baukasten-Rezepte: Schnell, flexibel & lecker.
- To-go-Lösungen: Perfekt für deinen Business-Alltag.
- Achtsames Essen: Heißhunger & Stressessen vermeiden.
- Zeitsparende Küchenhelfer: Smarte Tools für deine Routine.
- 7-Tage-Plan: Einfache Umsetzung, sofort starten!

Deine Ernährung soll dich stärken, nicht stressen. Lass uns den perfekten Weg für dich finden!



Ernährung darf leicht sein – auch für vielbeschäftigte Frauen. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du dein Essen so organisierst, dass es sich perfekt in deinen Alltag integriert.

Über mich — Dein Weg zu mehr Leichtigkeit mit Essen

Stell dir vor, du hast einen vollen Tag: Ein wichtiges Meeting jagt das nächste, zwischendurch schnell ein Kaffee, weil du noch nicht gefrühstückt hast.

Am Nachmittag meldet sich der Heißhunger – doch zwischen Calls und To-do-Listen bleibt keine Zeit, um bewusst zu essen.

Abends, endlich zuhause, kommt der Moment, in dem du „abschalten“ willst – und plötzlich ist die Packung Schokolade leer. Kennst du das?

Ich bin Christina, Coach für intuitive Ernährung, und ich helfe erfolgreichen Frauen wie dir, genau aus diesem Kreislauf auszubrechen.

Was ist besonders an meiner Arbeit?

Ich verbinde wissenschaftlich fundierte Ernährung mit einem flexiblen Ansatz, der sich in deinen anspruchsvollen Alltag integriert – ohne Kalorienzählen, ohne starre Regeln, ohne Verzicht. **Denn gesunde Ernährung muss zu deinem Leben passen, nicht umgekehrt.**

In diesem Workbook zeige ich dir, wie du ohne Stress und schlechtes Gewissen isst, dabei leistungsfähig bleibst und endlich die Kontrolle über dein Essverhalten zurückgewinnst – auf eine Art, die sich gut anfühlt und wirklich funktioniert.



Erfolgreiche Frauen essen anders

01 HERAUSFORDERUNGEN & LÖSUNGEN

Die 5 größten Stolpersteine und wie du sie meisterst.

02 ALLTAGSTAUGLICH & STRESSFREI

Schnelle Ernährungslösungen, die wirklich funktionieren.

03 EMOTIONEN & ESSEN

Intuitiv genießen, statt im Stress zu snacken.

04 ENERGIE & FOKUS

Wie deine Ernährung deine Leistungsfähigkeit pusht.

05 UNTERWEGS & FLEXIBEL

Clevere Strategien für Reisen & Geschäftsessen.

06 DEIN 7-TAGE-PLAN

Einfach starten, ohne Aufwand.

07 BONUS: DEINE CHECKLISTE

Dein Shortcut für eine nachhaltige Ernährung



COMMUNICATION

CONTACT DETAILS

info@intubody.de

WEBSITE

www.intubody.de

SOCIAL MEDIA

[christina.bravo.intubody](https://www.instagram.com/christina.bravo.intubody)

Die 5 größten Herausforderungen und ihre Lösungen

1 Keine Zeit zum Kochen - gesunde Ernährung scheint zu aufwendig

Dein Tag ist durchgetaktet, und wenn du abends nach Hause kommst, hast du keine Energie mehr, um noch lange in der Küche zu stehen. Also greifst du zu schnellen, oft ungesunden Optionen.

Meal Prep & Baukastensysteme

- **Meal Prep Light:** Keine Lust, stundenlang vorzukochen? Kein Problem! Bereite nur die Basiszutaten für die Woche vor (z. B. gegartes Gemüse, Quinoa, Hülsenfrüchte, Saucen), die du dann flexibel kombinieren kannst.
- **Baukastensystem:** Stelle dir dein Essen wie ein „Mix & Match“-Prinzip zusammen. Wähle eine Proteinquelle, eine Gemüseart und eine Kohlenhydratquelle – so hast du immer schnelle, gesunde Optionen griffbereit.



- **10-Minuten-Rezepte:** Mit den richtigen Zutaten und Küchenhelfern kannst du gesunde Mahlzeiten in kürzester Zeit zubereiten.

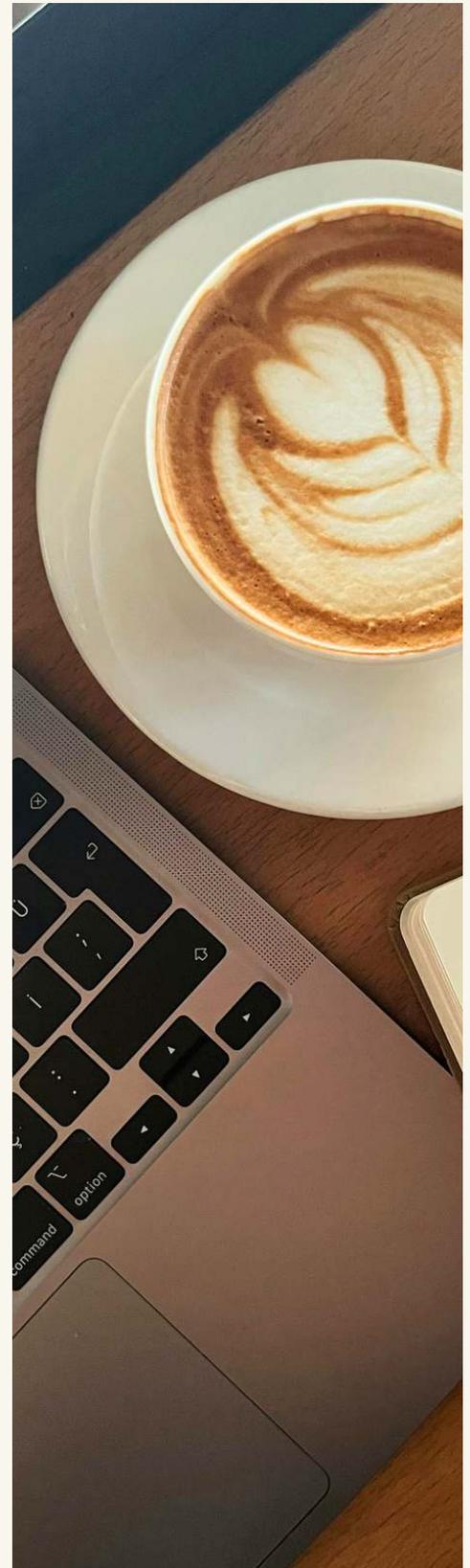
2

Unregelmäßige Mahlzeiten – den ganzen Tag nichts, abends Heißhunger

Zwischen Meetings und Terminen bleibt oft keine Zeit für eine richtige Mahlzeit. Das führt dazu, dass du tagsüber zu wenig isst und abends Heißhunger bekommst.

Einfache Strategien für eine geregelte Ernährung

- **Planbare Mini-Mahlzeiten:** Bereite kleine, sättigende Snacks vor, die du zwischen den Terminen essen kannst (z. B. Nussmischungen, Energy Balls, griechischer Joghurt mit Beeren).
- **Flüssige Sattmacher:** Smoothies oder proteinreiche Drinks helfen dir, Nährstoffe aufzunehmen, auch wenn du wenig Zeit hast.
- **Mahlzeiten-Erinnerung:** Stelle dir einen Timer, der dich daran erinnert, regelmäßig kleine, ausgewogene Mahlzeiten zu essen.





3 Heißhungerattacken - Stressessen und unkontrolliertes Snacken

Nach einem stressigen Tag greifst du unbewusst zu Süßigkeiten oder ungesunden Snacks. Emotionales Essen und Stressessen sind typische Fallen, die langfristig zu Frust und einem schlechten Gewissen führen.

Achtsames Essen & smarte Snack-Alternativen

- **Mindful Eating Hacks:** Nimm dir bewusst 3 Minuten Zeit, bevor du isst, atme tief durch und frage dich: „Brauche ich gerade wirklich Essen oder etwas anderes (z. B. Entspannung, Bewegung, Schlaf)?“
- **Smarte Snacks statt unkontrolliertes Naschen:** Habe gesunde Alternativen griffbereit, z. B. dunkle Schokolade (mind. 80 %), Nüsse, Apfelscheiben mit Nussmus oder selbstgemachte Proteinriegel.
- **Anti-Stress-Rituale statt Essen:** Ersetze emotionales Essen durch andere Rituale wie eine kurze Atemübung, Bewegung oder eine Tasse Kräutertee.





4

Genuss vs. Gesundheit – sich ständig zwischen beidem entscheiden müssen

Du möchtest gesund essen, aber auch genießen. Doch oft scheint es, als müsstest du dich zwischen beidem entscheiden – entweder gesund oder lecker.

Gesund & lecker kombinieren

- **Gesunde Genussrezepte:** Es gibt viele gesunde Varianten von Lieblingsgerichten – ob proteinreiche Pancakes, cremige Pasta mit Gemüsesaucen oder nährstoffreiche Schokodesserts.
- **80/20-Regel:** 80 % nährstoffreiche, gesunde Ernährung – 20 % Genuss ohne schlechtes Gewissen.
- **Bewusst genießen:** Essen mit allen Sinnen wahrnehmen, langsam kauen und bewusst schmecken, statt nebenbei zu essen.

5

Fehlende Struktur – du weißt nicht, wo du anfangen sollst

Du möchtest dich gesünder ernähren, weißt aber nicht, wie du das Ganze angehen sollst, ohne überwältigt zu werden.

Einfache, umsetzbare Routinen entwickeln

- **15-Minuten-Planung:** Nimm dir einmal pro Woche 15 Minuten Zeit, um eine grobe Mahlzeitenstruktur für die nächsten Tage festzulegen.
- **Küchenhelfer nutzen:** Investiere in praktische Helfer wie einen Hochleistungsmixer für Smoothies, eine Heißluftfritteuse für schnelles Garen oder eine Meal-Prep-Box für unterwegs.
- **Keep it simple:** Starte mit kleinen Veränderungen – eine gesunde Mahlzeit pro Tag ist besser als Perfektionismus.



Diese 5 Lösungen machen gesunde Ernährung auch für vielbeschäftigte Frauen leicht, flexibel und genussvoll.



Schnelle und einfache Ernährungslösungen für den Alltag

Erfolgreiche Frauen haben einen durchgetakteten Tag – gesunde Ernährung muss daher einfach, schnell und alltagstauglich sein. Hier sind die besten Strategien und Methoden, die dir helfen, dich gesund zu ernähren, ohne dass es Zeit oder Energie kostet.

1. DAS BAUKASTENPRINZIP – GESUNDE MAHLZEITEN IN 5 MINUTEN

Mit diesem System kannst du dir ohne viel Nachdenken schnelle, nährstoffreiche Mahlzeiten zusammenstellen. Wähle je eine Zutat aus jeder Kategorie:

- ✓ **Protein (Sättigung & Muskelerhalt)**
 - Gekochte Eier
 - Hüttenkäse oder griechischer Joghurt
 - Kichererbsen oder Linsen
 - Geräucherter Lachs oder Thunfisch
 - Tofu oder Tempeh

- ✓ **Gemüse (Ballaststoffe & Mikronährstoffe)**
 - Karotten, Gurken, Paprika in Sticks
 - Blattspinat oder Rucola
 - Tiefgekühltes Gemüse (schnell aufwärmbar)
 - Fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Kimchi)



✓ Kohlenhydrate (Energiequelle)

- Quinoa oder Couscous (vorgekocht)
- Vollkornbrot oder Knäckebrot
- Haferflocken oder Chiasamen
- Süßkartoffeln oder Hirse

✓ Gesunde Fette (Sättigung & Hormonbalance)

- Avocado
- Nüsse oder Nussmus
- Oliven oder Olivenöl
- Leinsamen oder Chiasamen

✓ Schnelle Kombinationen:

- Quark + Beeren + Chiasamen
- Couscous + Kichererbsen + Paprika + Feta
- Vollkornbrot + Hummus + Gurken + Sesam

Vorteil: Du kannst jederzeit eine gesunde Mahlzeit zusammenstellen, ohne zu kochen.

2. MEAL PREP LIGHT - VORBEREITEN IN 30 MINUTEN PRO WOCHE

Kein stundenlanges Vorkochen! Mit Meal Prep Light bereitest du nur die Basics vor und hast für mehrere Tage gesunde Zutaten griffbereit.

✓ So geht's in 30 Minuten:

- Protein vorkochen: z. B. 3 Eier hart kochen, Hähnchenbrust oder Tofu anbraten
- Kohlenhydrate vorbereiten: Quinoa oder Reis in großen Mengen kochen



- ✓ • Gemüse schneiden: Paprika, Gurken, Möhren in Sticks vorbereiten
- Dressing & Saucen mixen: z. B. Joghurt-Dressing oder Hummus selbst machen
- Snacks portionieren: Nüsse, Beeren oder Energy Balls in kleine Boxen füllen

Vorteil: Du hast gesunde Zutaten vorbereitet, ohne dass du täglich lange in der Küche stehen musst.

3. BLITZ-REZEPTE UNTER 10 MINUTEN

Hier sind drei schnelle Gerichte, die du jederzeit zubereiten kannst.

✓ 1-Minuten-Power-Bowl

- 1 Handvoll Rucola
- ½ Avocado
- 100 g Kichererbsen
- 1 TL Olivenöl & Zitronensaft
- 1 EL Sesam

✓ Protein-Frühstück to go

- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL Chiasamen
- 1 Handvoll Beeren
- 1 TL Honig

✓ Schnelle Gemüsenudeln

- 1 Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln verwandeln
- 1 TL Pesto & 100 g geräucherter Lachs dazugeben
- Mit Pinienkernen bestreuen

Vorteil: Diese Rezepte brauchen fast keine Vorbereitung und liefern trotzdem alle wichtigen Nährstoffe.



4. SMARTE KÜCHENHELPER FÜR MEHR EFFIZIENZ

Mit den richtigen Tools kannst du deine Zubereitungszeit drastisch verkürzen.

Must-have Küchenhelfer:

- Mixer: Für schnelle Smoothies & Suppen
- Spiralschneider: Macht aus Gemüse leckere „Nudeln“
- Heißluftfritteuse: Spart Zeit & macht Gemüse knusprig ohne Öl
- MealPrep-Boxen: Für organisierte Vorräte
- Elektrischer Reiskocher: Kocht Getreide & Hülsenfrüchte ohne Aufwand

Vorteil: Diese Helfer sparen Zeit und machen gesunde Ernährung alltagstauglich.

5. MINDFUL EATING – BEWUSST & OHNE STRESS ESSEN

Gesunde Ernährung ist nicht nur, was du isst – sondern auch, wie du isst.

Tipps für mehr Achtsamkeit beim Essen:

- ✓ Iss ohne Ablenkung (kein Handy oder Laptop)
- ✓ Kaue bewusst 20-mal pro Bissen
- ✓ Spüre dein Sättigungsgefühl und höre darauf
- ✓ Gönn dir Genussmomente – ohne Schuldgefühle

Vorteil: Du reduzierst Heißhunger, isst intuitiver und fühlst dich langfristig besser.

Emotionales Essen & intuitive Ernährung im stressigen Alltag



Erfolgreiche Frauen jonglieren Karriere, Familie und Verpflichtungen – oft ohne zu merken, wie sehr Stress ihr Essverhalten steuert. Wie erkennst du emotionales Essen und veränderst es nachhaltig, ohne auf Genuss zu verzichten?

Essen löst keine emotionalen Probleme – es gibt nur kurzfristige Erleichterung und oft ein schlechtes Gewissen danach.

Die Lösung: Ein bewusster Umgang mit Essen, der dir wirklich guttut – ohne Verbote oder starre Regeln.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du intuitive Ernährung entspannt in deinen Alltag integrierst.

WARUM ESSEN WIR EMOTIONAL?

Emotionales Essen hat nichts mit Willensstärke oder Disziplin zu tun. Es ist eine unbewusste Strategie, um mit Gefühlen umzugehen.

Typische Auslöser für emotionales Essen:

- **Stress & Überforderung:** „Ich brauche etwas, um runterzukommen.“
- **Erschöpfung & Müdigkeit:** „Ich brauche Energie – jetzt!“
- **Langeweile & Unruhe:** „Ich gönne mir jetzt was, um mich besser zu fühlen.“
- **Belohnung & Trost:** „Ich hab so viel geleistet, ich verdiene das jetzt.“
- **Perfektionismus & Kontrolle:** „Wenn schon Chaos im Kopf, dann wenigstens beim Essen Struktur.“

INTUITIV ESSEN: WIE DU DEINE KÖRPERSIGNALE WIEDER SPÜRST

Intuitive Ernährung bedeutet, dass du wieder auf deinen Körper hörst, statt nach Diätregeln oder Stressmustern zu essen.

Die 3 wichtigsten Schritte für intuitives Essen im stressigen Alltag:

Lerne den Unterschied zwischen körperlichem & emotionalem Hunger

Körperlicher Hunger: • Entsteht langsam • Alles Essen ist okay • Hört auf, wenn du satt bist

Emotionaler Hunger: • Kommt plötzlich & intensiv • Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln • Keine Sättigung – du willst mehr

Tipp: Frag dich vor dem Essen: „Habe ich wirklich Hunger oder brauche ich etwas anderes?“

Nutze statt Essen andere Strategien gegen Stress & Emotionen

Gesunde Alternativen für emotionale Essensmuster:

- **Stress:** 5-Minuten-Atemübung oder Spaziergang
- **Müdigkeit:** Power Nap oder frische Luft statt Zucker
- **Langeweile:** Bewusst einen kleinen Snack genießen
- **Perfektionismus:** Erlaube dir, nicht „perfekt“ zu essen

Tipp: Ersetze Essen nicht durch Verzicht, sondern durch Alternativen, die dir guttun!

Schaffe eine entspannte Essensroutine – trotz wenig Zeit

Intuitives Essen bedeutet Selbstfürsorge & Balance, nicht einfach essen, worauf du Lust hast.

Dein Weg zur intuitiven Essensroutine:

- Plane regelmäßige Mahlzeiten, um Heißhunger zu vermeiden
- Genieße bewusst & ohne schlechtes Gewissen
- Iss langsam, um dein Sättigungsgefühl wahrzunehmen
- Sei flexibel – es geht um Balance, nicht Perfektion

Tipp: Erlaube dir ALLES – aber frage dich: „Was tut mir jetzt wirklich gut?“

DIE ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG: SO UNTERSTÜTZT DICH DEIN ESSEN

Ernährung kann dein Stresslevel positiv beeinflussen - oder es verstärken.

Diese Nährstoffe helfen gegen Stress & emotionales Essen:

- **Gesunde Fette** Avocado, Nüsse, Olivenöl (gut für die Nerven)
- **Magnesium-Lieferanten** Dunkle Schokolade, Bananen, Mandeln (gegen Stress)
- **Omega-3-Fettsäuren** Lachs, Chia-Samen, Leinsamen (wirkt entzündungshemmend)
- **B-Vitamine** Grünes Gemüse, Vollkornprodukte (für starke Nerven & Energie)

Tipp: Statt nach Zucker & Fast Food zu greifen, versorge deinen Körper mit Nährstoffen, die dein Nervensystem wirklich unterstützen.

Fazit: Intuitives Essen ist die nachhaltigste Lösung

Statt ständiger Selbstkritik & Kontrolle brauchst du eine neue, entspannte Beziehung zum Essen.

Wichtig ist:

- **Erkenne, was dein Körper wirklich braucht**
- **Entwickle gesunde Strategien bei Stress statt Essen**
- **Ernähre dich nährstoffreich & ohne Druck**
- **Genieße ohne Schuldgefühle - und finde deine Balance**

Du hast wenig Zeit? Kein Problem! Selbst im stressigen Alltag kannst du intuitive Ernährung leben - und so langfristig ein entspanntes & gesundes Essverhalten aufbauen.



Ernährung für Energie & Leistungs- fähigkeit

WIE DU MIT DER RICHTIGEN
ERNÄHRUNG DEINE
PERFORMANCE AUF DAS
NÄCHSTE LEVEL BRINGST

Als ambitionierte Businessfrau weißt du, dass dein Erfolg von deiner mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit abhängt. Doch oft fühlst du dich ausgelaugt, müde oder unkonzentriert – obwohl du genug geschlafen hast.

Kennst du das?

- Dein Tag startet mit einem schnellen Kaffee, aber am Nachmittag kommt das Tief?
- Du brauchst Zucker oder Snacks, um dich zu pushen?
- Nach dem Essen bist du eher müde als energiegeladen?

Die Wahrheit:

Ernährung ist der Schlüssel zu nachhaltiger Energie, Fokus und mentaler Klarheit.

Mit den richtigen Lebensmitteln kannst du deinen Körper optimal versorgen, Leistungstiefs vermeiden und dich dauerhaft energiegeladen fühlen – ganz ohne Kaffee-Overdose oder Zuckerschock!

Die häufigsten Ernährungsfehler, die deine Energie rauben:

Viele Frauen tappen in dieselben Fallen:

- **Kaffee statt Frühstück:** Ein leerer Magen plus Koffein bedeutet Stress für den Körper. Das führt zu Heißhunger und Konzentrationsproblemen.
- **Schnelle Kohlenhydrate:** Croissants, Pasta oder Weißbrot lassen den Blutzucker Achterbahn fahren – das Energiehoch ist nur von kurzer Dauer.
- **Zu wenig Eiweiß:** Ohne genügend Proteine fehlt deinem Körper die Basis für anhaltende Leistungsfähigkeit.
- **Zucker als Notlösung:** Schokoriegel oder Kekse geben nur einen kurzen Energieschub – danach folgt das Tief.
- **Zu wenig Flüssigkeit:** Bereits 2 % Flüssigkeitsmangel senken deine Konzentration und machen dich müde.

Ergebnis: Ein ständiges Auf und Ab von Energie und Erschöpfung – und oft das Gefühl, ständig hinterherzurrennen.

Deine Ernährung für Power, Fokus & Klarheit:

Das Ziel: Stabile Energie, klare Gedanken, hohe Leistungsfähigkeit.

- **Langsame Kohlenhydrate für konstante Energie:** Vollkorn, Quinoa, Hülsenfrüchte, Haferflocken
- **Gesunde Fette für Fokus & Gehirnleistung:** Avocado, Nüsse, Olivenöl, fetter Fisch
- **Proteine für Muskeln & Durchhaltevermögen:** Eier, Tofu, Hüttenkäse, Linsen, Huhn
- **Vitaminreiche Lebensmittel für mentale Klarheit:** Grünes Gemüse, Beeren, fermentierte Lebensmittel
- **Genug Wasser für maximale Konzentration:** Mindestens 2-3 Liter täglich (Tipp: mit Zitrone oder Minze aufpeppen!)

Dein Vorteil: Diese Lebensmittel halten dich lange satt, verhindern Heißhunger und liefern konstante Energie – ohne Crashes!



Was du vor wichtigen Meetings oder stressigen Tagen essen solltest:

Wenn du eine Präsentation hältst, ein wichtiges Meeting hast oder einen stressigen Tag vor dir liegt, ist die richtige Ernährung dein geheimer Erfolgsfaktor.

Diese Lebensmittel sorgen für Fokus & mentale Klarheit:

- **Proteine & gesunde Fette:** Rührei mit Avocado, Nüsse, Lachs
- **Langsame Kohlenhydrate:** Haferflocken, Vollkornbrot, Quinoa
- **Antioxidantien für das Gehirn:** Blaubeeren, dunkle Schokolade, grüner Tee
- **Magnesium für Stressresistenz:** Mandeln, Bananen, Spinat

Vermeide:

- **Zuckerhaltige Snacks** (sie lassen den Blutzucker abstürzen)
- **Kaffee auf nüchternen Magen** (führt zu Nervosität)
- **Schwere Mahlzeiten** (machen müde)

Tipp für den perfekten Start in den Tag:

- **Frühstück:** Avocado-Toast mit Ei & Nüssen
- **Lunch:** Quinoa-Salat mit Lachs & Gemüse
- **Snack:** Dunkle Schokolade & Mandeln

Ergebnis: Du bleibst fokussiert, bist stressresistenter und kannst deine Performance steigern!



Abends abschalten: Die besten Lebensmittel für besseren Schlaf:

Nach einem stressigen Tag ist es wichtig, deinen Körper auf Entspannung & erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Diese Lebensmittel helfen dir beim Abschalten:

- **Tryptophan-reiche Lebensmittel:** Banane, Haferflocken, Walnüsse
- **Magnesium für Entspannung:** Mandeln, Spinat, Kürbiskerne
- **Beruhigende Kräutertees:** Kamille, Lavendel, Zitronenmelisse
- **Warme Speisen:** Eine Suppe oder eine goldene Milch (mit Kurkuma & Hafermilch)

Vermeide:

- **Alkohol & Koffein am Abend** (sie stören den Schlaf)
- **Schwere, fettige Mahlzeiten** (belasten die Verdauung)
- **Zuckerreiche Snacks** (sie lassen den Blutzucker schwanken)

Tipp für einen besseren Schlaf:

- Trinke eine warme goldene Milch oder einen Kräutertee eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Reduziere Bildschirmzeit & gönne dir eine kleine Abendroutine.

Ergebnis: Du schläfst tiefer, wachst erholt auf und startest voller Energie in den nächsten Tag!

WIE FÜHLT SICH DAS FÜR DICH AN? MÖCHTEST DU ES MORGEN DIREKT AUSPROBIEREN?

Gesunde Ernährung auf Reisen & bei Geschäftsessen

Kennst du das? Du hetzt von einem Meeting zum nächsten, isst zwischendurch ein Croissant am Flughafen oder landest bei einem Geschäftsessen, bei dem es nur schwere, fettige Gerichte gibt.

Am Ende des Tages fühlst du dich aufgebläht, müde und ärgerst dich, dass du wieder nicht die gesunde Wahl getroffen hast.

Für erfolgreiche Frauen wie dich, die beruflich viel unterwegs sind, ist gesunde Ernährung oft eine Herausforderung. **Doch mit den richtigen Strategien kannst du dich auch auf Reisen gesund ernähren, ohne viel Zeit oder Aufwand - und ohne dich eingeschränkt zu fühlen.**





Die 5 größten Herausforderungen — und ihre Lösungen

HERAUSFORDERUNG 1: UNREGELMÄSSIGE MAHLZEITEN & WENIG KONTROLLE ÜBER DAS ESSEN

Meetings, Flüge, Konferenzen - dein Tag ist oft unvorhersehbar, und feste Essenszeiten gibt es selten.

Lösung:

- **Plane voraus:** Packe gesunde Snacks ein (z. B. Nüsse, Proteinriegel, Apfel).
- **Nutze Hotel- & Flughafenangebote bewusst:** Wähle Proteinquellen wie Eier, Joghurt, Hüttenkäse oder Nüsse statt süßer Backwaren.
- **Setze auf Sättigung:** Eine Mischung aus Eiweiß, gesunden Fetten & Ballaststoffen hält dich lange satt.

HERAUSFORDERUNG 2: KALORIENREICHE RESTAURANT- & FAST-FOOD-GERICHTE

Business-Dinner oder Hotelbuffet? Meist gibt es riesige Portionen, fettige Speisen und kaum gesunde Alternativen.

Lösung:

- **Nutze den Menü-Trick:** Wähle gegrillte, gedünstete oder gebackene Speisen statt Frittiertem.
- **Tausche klug:** Statt Pommes Salat oder Gemüse. Statt Sahnesoße Zitronen-Dressing.
- **Bestelle smart:** Frage nach Saucen & Dressings getrennt, um Kalorienfallen zu umgehen.



HERAUSFORDERUNG 3: WENIG ENERGIE DURCH FALSCHER ERNÄHRUNG

Ein Mittagessen mit Pasta und Brot macht müde - und dein Energielevel sinkt ins Bodenlose.

Lösung:

- **Wähle Eiweiß & gesunde Fette:** Sie halten dich wach & leistungsfähig (z. B. Fisch, Hühnchen, Avocado, Nüsse).
- **Reduziere leere Kohlenhydrate:** Tausche Weißbrot gegen Vollkorn & vermeide stark zuckerhaltige Speisen.
- **Bleibe hydriert:** Trinke mindestens 2-3 Liter Wasser am Tag - Dehydrierung macht müde!

HERAUSFORDERUNG 4: MANGELNDE PLANUNG & FEHLENDE GESUNDE SNACKS UNTERWEGS

Oft gibt es nur Croissants, Schokoriegel oder fettiges Fast Food.

Lösung:

- **Packe deine "Notfall-Snacks" ein:**
 - Nüsse (Mandeln, Cashews)
 - Proteinriegel
 - Reiswaffeln mit Mandelmus
 - Hartgekochte Eier
 - Trockenfrüchte (in Maßen)
- **Nutze Supermärkte & Hotelzimmer:** Kaufe frisches Obst, Joghurt oder Hüttenkäse als gesunde Option für zwischendurch.

HERAUSFORDERUNG 5: SOZIALE & BERUFLICHE ERWARTUNGEN BEI GESCHÄFTSSESSEN

Oft wird erwartet, dass du mitisst – oder mittrinkst.

Lösung:

- **Bleib bei deiner Wahl – selbstbewusst & charmant:**
 - „Ich fühle mich einfach besser mit leichter Kost.“
 - „Ich brauche heute meine Energie – daher esse ich etwas Leichtes.“
- **Trinke smart:** Falls Alkohol unvermeidbar ist, entscheide dich für trockenen Wein oder eine Weinschorle statt Cocktails oder Bier.

Konkrete Strategien für stressfreie Geschäftsreisen & Meetings

Vor der Reise

- **Flughafen-Trick:** Suche nach gesunden Optionen (z. B. Salat, Sushi, Protein-Snacks).
- **Flugzeug-Essen optimieren:** Wähle die „Low-Carb“- oder „Diabetiker“-Option – sie ist oft proteinreicher & gesünder.

Beim Geschäftsessen

- **Taktik 1:** Starte mit Protein & Gemüse – hält dich satt und vermeidet Heißhunger.
- **Taktik 2:** Falls es nur schwere Optionen gibt, iss nur die Hälfte und fülle mit Salat auf.
- **Taktik 3:** Bestelle als Erste, um dich nicht von anderen beeinflussen zu lassen.



Im Hotel

- **Hotelzimmer-Hacks:** Kaufe griechischen Joghurt, Beeren & Nüsse für ein schnelles Frühstück.
- **Buffet-Trick:** Lade deinen Teller zuerst mit Eiweiß & Gemüse voll – dann erst Beilagen.

Dein Notfall-Plan: Was du immer dabeihaben solltest

Gesunde Snacks für unterwegs:

- Ungesalzene Nüsse & Mandeln
- Proteinriegel ohne Zuckerzusatz
- Hartgekochte Eier
- Reiswaffeln mit Nussmus
- Dunkle Schokolade (min. 80 % Kakao)

Einfache Mahlzeiten für's Hotelzimmer:

- Hüttenkäse mit Beeren & Nüssen
- Avocado mit Vollkorn-Knäckebrot
- Thunfisch mit Oliven & Gurken

Strategien für späte Abendessen:

- Wähle eine leichte Protein-Mahlzeit (z. B. Fisch mit Gemüse), um besser zu schlafen.
- Vermeide späte, schwere Kohlenhydrate – sie machen träge & stören die Verdauung.

FAZIT: GESUND ESSEN – AUCH AUF REISEN!

MIT DER RICHTIGEN STRATEGIE, CLEVEREN BESTELLUNGEN & EINEM NOTFALL-PLAN KANNST DU DICH AUCH AUF GESCHÄFTSREISEN GESUND ERNÄHREN, OHNE DICH EINGESCHRÄNKT ZU FÜHLEN.



DEIN 7-TAGE-PLAN FÜR EINE STRESSFREIE ERNÄHRUNG

Du hast keine Zeit für aufwendiges Kochen, möchtest aber gesund essen, ohne ständig nachdenken zu müssen?

Hier ist dein stressfreier Plan:

- **Meal Prep optimiert:** Du bereitest einige Basics vor und kombinierst sie flexibel.
- **Schnelle, nahrhafte Mahlzeiten:** Alle Gerichte sind in maximal 15 Minuten fertig.
- **Energie & Genuss:** Keine Diät, sondern clevere, intuitive Ernährung, die dich satt und leistungsfähig macht.



Tag 1 - Leichter Start in die Woche

- **Frühstück:** Protein-Porridge mit Haferflocken, Chiasamen & Beeren
- **Lunch:** Quinoa-Bowl mit Hähnchen, Avocado & grünem Gemüse
- **Dinner:** Linsensuppe mit Kokosmilch & Kurkuma
- **Snack:** Dunkle Schokolade & Walnüsse

Meal Prep Tipp:

- Koche eine große Portion Quinoa für mehrere Tage vor.
- Bereite die Linsensuppe für 2 Tage vor.



Tag 2 - Produktiv & voller Energie

- **Frühstück:** Avocado-Toast mit Ei & Rucola
- **Lunch:** Bunter Salat mit Kichererbsen, Feta & Walnüssen
- **Dinner:** Lachsfilet mit Ofengemüse & Zitronen-Dill-Dressing
- **Snack:** Mandeln & ein Apfel

Meal Prep Tipp:

- Mache extra Ofengemüse für morgen.
- Bereite eine größere Portion Lachs für den nächsten Tag vor.



Tag 3 - Meetings & Fokus

- **Frühstück:** Joghurt mit Granola & Beeren
- **Lunch:** Lachs-Wrap mit Spinat & Hummus
- **Dinner:** Gemüse-Curry mit Kichererbsen & Basmatireis
- **Snack:** Hüttenkäse mit Blaubeeren

Meal Prep Tipp:

- Koche eine große Portion Curry für den nächsten Tag vor.



Tag 4 - Stressfrei durch den Tag

- **Frühstück:** Smoothie mit Banane, Spinat & Mandelmilch
- **Lunch:** Reste vom Gemüse-Curry
- **Dinner:** Omelette mit Tomaten & Ziegenkäse
- **Snack:** Dunkle Schokolade & Mandeln

Meal Prep Tipp:

- Eier für schnelle Omeletts immer vorrätig halten.



Tag 5 - Power für den Endspurt

- **Frühstück:** Haferflocken mit Nüssen & Kakao
- **Lunch:** Quinoa-Bowl mit Ofengemüse & Hummus
- **Dinner:** Gebratene Garnelen mit Knoblauch & Brokkoli
- **Snack:** Karotten mit Erdnussbutter

Meal Prep Tipp:

- Eine Portion Quinoa mehr kochen für morgen.





Tag 6 - Wochenende genießen

- **Frühstück:** Rührei mit Vollkornbrot & Avocado
- **Lunch:** Wrap mit Hähnchen, Rucola & Feta
- **Dinner:** Zoodles mit Pesto & Parmesan
- **Snack:** Eine Handvoll Nüsse & Beeren

Meal Prep Tipp:

- Zoodles vorbereiten für den nächsten Tag.



Tag 7 - Entspannt ausklingen lassen

- **Frühstück:** Chia-Pudding mit Kokosmilch & Mango
- **Lunch:** Salat mit gebratenem Tofu & Sesam-Dressing
- **Dinner:** Tomaten-Linseneintopf mit frischen Kräutern
- **Snack:** Ein kleines Stück dunkle Schokolade



So nutzt du den Plan optimal:

- **Bereite einige Zutaten (Quinoa, Hülsenfrüchte, Gemüse) im Voraus vor.**
- **Baue Routinen ein:** Ähnliche Frühstücke sparen Zeit.
- **Mische & kombiniere:** Meal Prep bleibt flexibel.



FAZIT: DIESER PLAN HILFT DIR, GESUND ZU ESSEN, OHNE STUNDENLANG IN DER KÜCHE ZU STEHEN - UND OHNE STRESS!

Bonus: Deine persönliche Checkliste

DEIN ERFOLGS-TOOL FÜR EINE STRESSFREIE & GESUNDE ERNÄHRUNG

Du hast jetzt wertvolle Strategien für eine gesunde Ernährung im stressigen Alltag. Der Schlüssel liegt in der täglichen Umsetzung.

Diese Checkliste hilft dir, deine Essgewohnheiten gezielt zu reflektieren und nachhaltig zu verbessern.

Starte klein und frage dich täglich: **„Was kann ich heute tun, um mich gesund, energiegeladen & wohl zu fühlen?“**

TÄGLICHE REFLEXION - STARTE MIT DIESEN 5 FRAGEN:

- Habe ich heute genug Eiweiß & gesunde Fette zu mir genommen?
- Habe ich meine Mahlzeiten so gewählt, dass sie mir Energie geben, statt mich müde zu machen?
- Habe ich ausreichend Wasser getrunken (mind. 2-3 Liter)?
- Gab es Momente, in denen ich aus Stress oder Emotionen gegessen habe? Wie könnte ich das morgen anders machen?
- Habe ich gesunde Snacks oder Mahlzeiten für den nächsten Tag vorbereitet?



Deine persönliche Checkliste für eine gesunde Ernährung im stressigen Business–Alltag

Dein Meal-Prep & Planungs-Check

- Habe ich gesunde Snacks für unterwegs oder den Arbeitstag eingepackt?
- Habe ich mir für heute oder morgen eine einfache, gesunde Mahlzeit vorbereitet?
- Gibt es in meinem Kalender eine stressige Phase, in der ich mich gezielt um meine Ernährung kümmern sollte?

Check-in für emotionales Essen & Stress-Situationen

- Habe ich heute aus emotionalen Gründen gegessen? Falls ja: Was hat mich getriggert?
- Hatte ich einen stressigen Moment, in dem ich unbewusst zu ungesunden Lebensmitteln gegriffen habe?
- Welche Alternativen könnte ich das nächste Mal stattdessen wählen (z. B. kurze Pause, Atemübung, Wasser trinken)?

Fazit: Kleine Schritte, große Wirkung!

Diese Checkliste soll dich nicht unter Druck setzen, sondern dir helfen, mehr Bewusstsein für deine Ernährung zu entwickeln. Du musst nicht perfekt sein – jede bewusste Entscheidung zählt!

Tipp: Drucke die Checkliste aus oder speichere sie auf deinem Handy, um sie regelmäßig zu nutzen.

Deine gesunde Wahl bei Meetings, Geschäftsessen & Reisen

- Kann ich eine proteinreiche & sättigende Option auf der Speisekarte wählen?
- Habe ich vor dem Essen eine Kleinigkeit gegessen, um Heißhunger zu vermeiden?
- Kann ich Beilagen gegen eine gesündere Alternative austauschen?
- Kann ich eine bewusste Entscheidung für ein leichtes Abendessen treffen?

Abend-Routine: Entspannt abschalten & regenerieren

- Habe ich ein leichtes Abendessen gewählt, das meine Regeneration unterstützt?
- Habe ich Koffein oder schwere Mahlzeiten spät am Abend vermieden?
- Habe ich mir bewusst eine ruhige Mahlzeit gegönnt, ohne Ablenkung durch Handy oder Arbeit?

Was ist dein nächster Mini–Schritt für eine gesunde Ernährung morgen?

Dein nächster Schritt: Mehr Leichtigkeit & Selbstbestimmtheit in deiner Ernährung

Du hast nun wertvolle Strategien an der Hand, um dich auch in einem stressigen Alltag gesund zu ernähren. Doch vielleicht kennst du das Gefühl: Allein fällt es oft schwer, wirklich dranzubleiben.

Vielleicht denkst du gerade:

- „Ich weiß ja, was gut für mich wäre – aber ich kriege es einfach nicht in meinen Alltag integriert!“
- „Bei mir scheitert es nicht am Wissen, sondern daran, dass ich immer wieder in alte Muster falle.“

Ich verstehe dich – genau hier setzt mein Coaching an!

Es geht nicht um noch mehr Regeln oder Disziplin. Sondern darum, dass gesunde Ernährung für dich einfach, machbar und genussvoll wird.

Stell dir vor, daß du...

- endlich isst, ohne ständig nachzudenken, zu zweifeln oder dich zu kontrollieren
- genau weißt, was dein Körper braucht – egal ob im Homeoffice, im Meeting oder auf Geschäftsreise
- keine Angst mehr hast, die Kontrolle zu verlieren oder in alte Muster zu rutschen
- dich endlich leicht, energievoll und wohl in deinem Körper fühlst





NEU: Mindful & Light – Dein Ernährungs-Reset für mehr Leichtigkeit

DEIN ZIEL:

Endlich aufhören, gegen deinen Körper zu kämpfen – und stattdessen mit Leichtigkeit genießen.

WAS DU BEKOMMST:

- **Ein strukturiertes, aber flexibles Online-Programm**, das du in deinem eigenen Tempo durchläufst
- **Praktische Strategien**, die dir helfen, ohne Druck gesünder zu essen
- **Effektive Tools**, um emotionales Essen zu durchbrechen
- **Achtsamkeitsübungen & exklusive Audio-Sessions** für mehr Körperbewusstsein
- **Inspiration & Support**, um gesunde Routinen zu etablieren

[BUCHE HIER](#)

verfügbar ab 1.05.25

DEIN VORTEIL:

Mit **Mindful & Light** bekommst du einen sanften, aber wirkungsvollen Einstieg in eine entspannte, gesunde Ernährung. Du kannst direkt starten, erste Veränderungen spüren und herausfinden, ob du noch tiefer gehen möchtest.

**YOUR INVESTMENT
EUR 199,- DIE
SICH AUSZAHLEN!**

Starte jetzt deinen Reset – und spüre, wie Ernährung leicht sein kann!

Für Frauen, die MEHR wollen: Die exklusive 1:1-Begleitung

Du hast mit dem Online-Kurs erste Erfolge gefeiert – doch du möchtest tiefer gehen? Dann ist es Zeit für die echte Transformation.

Empowered Eating (3 Monate) Der Turbo für deine Ernährungsfreiheit

- Essen & Selbstbewusstsein im Alltag in Einklang bringen
- Emotionale Muster & Stressessen loslassen
- Individuelle Strategien für nachhaltige Veränderung

Dein Vorteil: Intensive persönliche Begleitung, Ernährungsanalyse, Booster-Techniken & WhatsApp-Support

The Confident Woman (6 Monate) Deine lebensverändernde Transformation

- Deep-Dive in dein Essverhalten & emotionale Trigger
- Individuelles Bewegungs- & Stressmanagement
- Maximale VIP-Betreuung & exklusiver Abschluss-Call

Dein Vorteil: Alle Inhalte aus „Empowered Eating“, plus intensive 1:1-Betreuung für nachhaltige Veränderung

Bist du bereit für eine echte Veränderung?

Buche dein kostenfreies Erstgespräch und finde heraus, welcher Weg für dich der richtige ist!

BUCHE DEINEN TERMIN

Starte jetzt mit dem Online-Kurs oder sichere dir dein persönliches Coaching – für ein Leben in Leichtigkeit & Selbstbestimmtheit. Ich freue mich darauf, dich zu begleiten!

Christina



info@intubody.de
www.intubody.de



“

**„DER SCHLÜSSEL ZU
VERÄNDERUNG IST, ALL
DEINE ENERGIE NICHT IN
DEN KAMPF GEGEN DAS
ALTE ZU STECKEN,
SONDERN IN DEN AUFBAU
DES NEUEN.“**

–Sokrates

