



MAIER PERFORMANCE

WORKSHOP

Willkommen zu deinem Einstieg in das **Maier-Performance-System** – wo du lernst, wie Ernährung, Bewegung und Alltag wirklich zusammenarbeiten.

DEIN FUNDAMENT FÜR ERFOLG

Viele Menschen starten motiviert – und hören schnell wieder auf. Warum? Weil sie versuchen, alles gleichzeitig perfekt zu machen. Hier lernst du, wie du schrittweise Fortschritt machst und langfristig dranbleibst.

- ✓ Fokussiere dich auf **kleine Gewohnheiten**, nicht auf riesige Veränderungen.
- ✓ **Planung** schlägt Motivation – du musst nicht perfekt sein, nur vorbereitet.

- ✓ Baue Routinen, die sich **leicht anfühlen** – und dich jeden Tag stärken.

ERNÄHRUNG, DIE FUNKTIONIERT

Ernährung ist der Schlüssel. Kein Extrem, keine Verbote – sondern Balance. Dein Ziel: satt, leistungsfähig und flexibel essen.

- ✓ Setze auf **Protein zuerst** – 30–40 g pro Mahlzeit halten dich länger satt.
- ✓ Nutze **Meal Prep**: 1–2 Stunden pro Woche planen = 7 Tage Kontrolle.
- ✓ Wähle **High-Volume-Foods** wie Gemüse, Beeren, Kartoffeln, Reispudding, Quark.
- ✓ Vermeide flüssige Kalorien – Wasser, Zero-Drinks und Kaffee ohne Zucker sind völlig okay.
- ✓ Iss 80 % deiner Mahlzeiten regelmäßig, 20 % flexibel – das ist Nachhaltigkeit.

Praxis-Tipp: Baue Mahlzeiten nach dem VPS-Prinzip: **Volumen, Protein, Schritte**. Je größer das Volumen, desto besser die

Sättigung – je mehr Bewegung, desto mehr Freiheit bei der Ernährung.

BEWEGUNG IM ALLTAG

Du brauchst kein Fitnessstudio, um fit zu werden – aber du musst dich regelmäßig bewegen. Das Ziel: mehr Aktivität, weniger Sitzen.

- ✓ Plane **3 Krafttrainings-Einheiten** pro Woche – Fokus auf Grundübungen.
- ✓ Steigere deine Alltagsaktivität: 8.000–12.000 Schritte täglich sind realistisch.
- ✓ Integriere Bewegung: Telefonieren im Gehen, Treppen statt Aufzug, Spaziergang nach Mahlzeiten.
- ✓ Cardio = Werkzeug, nicht Strafe. Finde, was Spaß macht – Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen.

ALLTAG & STRESSMANAGEMENT

Der Alltag ist der größte Gegner – und dein größter Verbündeter, wenn du ihn steuerst.

- ✓ Starte den Tag mit Bewegung oder Licht – das reguliert Energie & Cortisol.
- ✓ **Meal Prep Sonntag:** bereite 2 Proteinquellen, 2 Beilagen, 2 Snacks vor.
- ✓ Nutze **Pomodoro-Technik:** 45 min Fokus, 5 min Bewegung.
- ✓ Stress senken = Fortschritt steigern. Meditation, Atmung oder Spaziergänge helfen.

SCHLAF & REGENERATION

- ✓ 7–8 h Schlaf sind Pflicht, nicht Luxus. Regeneration = Wachstum.
- ✓ Schlafroutine: gleiche Bettgehzeit, Dunkelheit, kein Handy 30 min vorher.
- ✓ Abendessen leicht halten – Protein & Gemüse statt Fettbomben.

- ✓ Wach ohne Kaffee? Morgens Licht tanken + Bewegung.

MOTIVATION & ROUTINEN

- ✓ Setze kleine, messbare Ziele – 0,2 kg pro Woche sind realistisch & nachhaltig.
- ✓ Visualisiere dein Ziel täglich – 1 Minute Fokus = weniger Aufgeben.
- ✓ Fehler sind Feedback. Lerne daraus und geh weiter.
- ✓ Umgib dich mit Menschen, die dich pushen, nicht bremsen.
- ✓ Belohne Verhalten, nicht Ergebnisse – z. B. Spaziergang statt Cheat-Meal.

HÄUFIGE FEHLER & LÖSUNGEN

- ✓ Zu wenig essen → Stoffwechsel verlangsamt sich. Lösung: Erhöhe Proteine & Kalorien leicht.

- ✓ Zu viel wiegen → Schwankungen sind normal. Fokus auf Wochenschnitt, nicht Tageswert.
- ✓ Keine Geduld → Fortschritt braucht Zeit. 3 Monate Minimum für echte Veränderungen.
- ✓ Fehlender Schlaf → Priorität #1. Ohne Schlaf kein Fettabbau, keine Energie.

WORKSHOP HERUNTERLADEN

Speichere den Workshop als PDF, um ihn überall zu nutzen. Sei Teil der **Maier Performance Community** – jeden Tag ein Stück besser.

PDF HERUNTERLADEN