

INNERHALB 1H NACH
DEM AUFSTEHEN !

VARIATION ROUTINE 2 FRÜHSTÜCK

✓ ONE GOOD DECISION
LEADS TO ANOTHER!



ERHÖHTER
DRIVE & FOKUS



OPTIMIERTES
BLUTZUCKER-
MANAGEMENT

1. CARPACCIO VOM RIND MIT OLIVENÖL UND PARMESAN/FETA
(RUCOLA + PINIENKERNE)

2. LACHS- / FORELLEN-FILET AUS DEM OFEN MIT EINER
HAND VOLL CASHEWS

3. HÜHNERFILET + EINE HAND VOLL MACADAMIAS

4. BURGER PATTY VOM RIND MIT KERNE UND SAMEN

5. EIER (VARIATION IN DER ZUBEREITUNG IST ENTSCHEIDEND!)

6. SKYR MIT ZIMT UND BEEREN

7. EIWEISS-SHAKE + EINE HAND VOLL NÜSSE (WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS!)
(VARIATION: CASHEWS, MACADAMIA, MANDELN, PINIENKERNE, KÜRBISKERNE, PARANÜSSE)

8. NURKORBROT (DERMANN) MIT AVOCADO + SCHINKEN ODER SPECK



"Everyday decisions add up!"

Das Frühstück ist die erste und wichtigste Mahlzeit des Tages.
Es beeinflusst dein weiteres Essverhalten und deinen Neurotransmitter-Haushalt.
Isst du ein performance-orientiertes Frühstück, erhöhst du deine Neurotransmitter Dopamin und Acetylcholin und somit deinen Drive und Fokus.

www.shoutout-fightleague.at

shoutoutfightleague

Shoutout Podcast

SHOUTOUT Fight League

