

Stefanie Bailer

# Meal-Prepping



Werde Meal-Prepper

# TRACKLISTE

1. Werde Meal-Prepper 8:37
2. Coachingfragen 10:04
3. Dein Trainingsplan 15:43
4. Selbsthypnose 14:21
5. Challenges 6:22
6. Den Alltag nutzen 4:26
7. Gute Reise 3:48

**Gesamtlaufzeit: 64 Minuten**

# ÜBER MICH

## Hi, ich bin Stefanie Bailer!

Als Kind war ich immer zu dünn und in der Pubertät kamen die Pfunde. Natürlich habe ich dann auch mehrere Diäten ausprobiert, was immer nur kurzfristigen Erfolg brachte. Was ich schon immer liebte, war Sport. Nach der Arbeit ins Fitnessstudio und danach, weil es schnell gehen musste, kam die Tiefkühlpizza oder etwas Schnelles vom Imbiss. Bewusstes Essen war nicht wirklich vorhanden. Unterm Strich war es einfach nur noch Nahrungsaufnahme. Irgendwann gab es dann auch Probleme in Form eines Reizdarmsyndrom, was nicht wirklich angenehm war. Als unsere Tochter auf die Welt kam, bekam ich ein neues Bewusstsein zurück.

Es wuchs immer mehr der Gedanke, gesund zu essen und ein Vorbild zu sein natürlich für sein Kind. Und mein Reizdarm-Problem wollte ich natürlich auch in den Griff bekommen. So musste ich mir überlegen, wie ich Arbeit, Kind und gesundes Essen unter einen Hut bekomme, ohne Stress. Denn Stress und ungesundes Essen sind nicht förderlich für den Darm. Ich merkte auch, dass ich nicht mehr so fit und leistungsfähig war. Ich erinnerte mich wieder wie es zu Hause bei meiner Oma war.

# ÜBER MICH

Dort gab es immer frisches, selbstgemachtes, leckeres Essen. Wenn meine Oma auf Kaffeefahrt ging, dann kochte sie für Opa schon für die nächsten Tage vor und stellte es in den Kühlschrank. So kam mir die Idee des Vorkochens für die Woche. Ich entwickelte immer mehr Spaß und Routine dabei und wenn ich auf Fortbildungen gehe, nehme ich prinzipiell immer mein eigenes zubereitetes Essen mit. Ich bin ab jetzt immer gut vorbereitet und weiß was ich zu mir nehme. Zu 100%. Ich habe wieder die Kontrolle darüber, was und wie viel ich zu mir nehme. Ich bin wieder leistungsfähiger geworden und fitter, meine Darmprobleme haben sich in Luft aufgelöst ebenso wie mein Gewichtsproblem. Essen gibt mir jetzt Energie und raubt mir keine Energie mehr. Da mein Umfeld mir immer wieder spiegelte, mit welcher Freude und Hingabe ich über Essen Rede, habe ich mir gedacht, dann mache ich einfach ein Hörbuch. Mit diesem Hörbuch möchte ich andere Menschen motivieren, auch Meal Prepper zu werden. Du wirst sehen, dass gesundes, frisches Essen ganz einfach zuzubereiten ist, Geld spart und mega-lecker schmeckt!

**Einen guten Appetit wünscht Dir  
Deine Stefanie**



**Stefanie Bailer**

geboren 1972  
im Sternzeichen Stier

zielstrebig, ehrgeizig, kreativ und  
kontaktfreudig

Beruf: Fitnesstrainerin

Zusatzqualifikationen u.a.:  
Ernährungscoaching und  
Mentaltraining

[www.gesundheitscoach-baden.de](http://www.gesundheitscoach-baden.de)

«Nahrung  
sollte Deine  
Medizin sein, nicht  
Medizin Deine  
Nahrung»





# TESTIMONIALS

## 31 kg abgenommen mit Meal Prep!

«Seit über einem Jahr betreut mich Stefanie Bailer. Angefangen mit individuellem Mobility-Training und einer Verhaltensanalyse, mit einer schrittweisen Ernährungsumstellung, Meal-Prep, bis hin zum Walken wurde aus einem Couchpotato ein fitter Martin. Wer mich kennt hätte wohl nie gedacht, dass ich mal laufe und mich richtig sportlich betätigen. Ich weiß bis heute nicht wie sie mich dazu gebracht hat! Durch intensive Betreuung und mit ihren mentalen Tricks hat sie es geschafft, dass ich bis jetzt 31 kg Gewicht und 28cm an Bauchumfang weniger habe. Auch habe ich kaum noch Rückenprobleme, Gicht und Diabetes sind durch die Ernährungsumstellung auf dem Rückzug! Ich möchte an dieser Stelle Stefanie danken für ihre starken Nerven, die viele Zeit die sie investiert hat und ihre Fachkompetenz um mich so weit zu bringen!»





# WEITERE TITEL DER REIHE



Michael Draksal

## ZEITMANAGEMENT - WERDE ZEITMILLIONÄR

ISBN 978-3-86243-273-8

MP3-Hörbuch • Laufzeit 56 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag



Anna-Verena Pastoors

## INTUITION - WERDE INTUITIVER

ISBN 978-3-86243-275-2

MP3-Hörbuch • Laufzeit 76 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag

Jetzt überall erhältlich, wo es Hörbücher gibt:

audible

BookBeat

amazon

Apple Music

Spotify



# IMPRESSUM

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Bailer, Stefanie (2021):

### **Meal-Prepping – Werde Meal-Prepper.**

Leipzig: Draksal Fachverlag.

ISBN 978-3-86243-291-2

## **Gesamtherstellung**

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
Deutschland  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

## **Sprecherin**

Stefanie Bailer

**Musik:** © Draksal Fachverlag GmbH

**Sounddesign:** Michael Draksal

## **Aufnahme und Produktion**

Waxmood Studio, Leipzig

## **Layout & Satz**

Katja Krüger

## **Bildnachweis**

Bilder von Stefanie Bailer © Stefanie Bailer

## **© 2021 Draksal Fachverlag GmbH**

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.



Stefanie Bailer

## Meal-Prepping - Werde Meal-Prepper

Essen vorbereiten – kennt jeder, macht aber kaum einer!  
Warum eigentlich nicht?

Schon unsere Großeltern wussten, dass Vorkochen echt praktisch ist. Wenn Dir die Zeit für regelmäßiges Kochen fehlt, Du aber trotzdem gern leckeres und gesundes Essen immer dabei haben möchtest, auch unterwegs, dann bist Du bei diesem Hörbuch genau richtig!

Stefanie Bailer ist Meal-Prepperin aus Leidenschaft. Die Fitnesstrainerin aus Baden wird Dich hier Schritt für Schritt an das Meal-Preppen heranführen. Selbst gemachtes Essen ist günstig, lässt überschüssige Fettpölsterchen schmelzen und tut richtig gut!

**Am Ende dieses Hör-Coachings stehst Du:  
Ein begeisterter Meal-Prepper.**

[www.Transformiere-Dich.online](http://www.Transformiere-Dich.online)