

ERNÄHRUNGSTIPPS



PROTEIN

MUSKELAUFBAU: ESSENZIELL FÜR MUSKELREPARATUR UND -WACHSTUM

PROTEINQUELLEN: FLEISCH, FISCH, EIER, HÜLSENFRÜCHTE, MILCHPRODUKTE

PROTEINBEDARF: TÄGLICH 1,2-2,0 G PRO KG KÖRPERGEWICHT

SÄTTIGUNGSGEFÜHL: HILFT, DAS HUNGERGEFÜHL ZU REDUZIEREN

GESUNDE FETTE: UNGESÄTTIGTE FETTE AUS QUELLEN WIE NÜSSEN, SAMEN, AVOCADO & OLIVENÖL

FETTLÖSLICHE VITAMINE: NOTWENDIG FÜR DIE AUFNAHME VON VITAMIN A, D, E UND K

FETTBEDARF: 25-35% DER TÄGLICHEN KALORIEN SOLLTEN AUS FETTEN STAMMEN

HORMONPRODUKTION: ESSENZIELL FÜR DIE BILDUNG VON HORMONEN



FETT



CARBS

KOMPLEX VS. EINFACH: BEVORZUGE VOLLKORN STATT WEIZEN

BALLASTSTOFFE: FÖRDERN DIE VERDAUUNG UND TRAGEN ZUR SÄTTIGUNG BEI

ENERGIESPEICHER: WERDEN IN MUSKELN UND LEBER FÜR SPÄTER GESPEICHERT

ZUCKERREDUKTION: WENIGER ZUCKER HILFT, INSULINSPITZEN ZU VERMEIDEN

MINERALSTOFFE: WICHTIGE FUNKTIONEN FÜR KNOCHEN, NERVEN UND MUSKELKONTRAKTION

ELEKTROLYTE: WICHTIG FÜR DEN FLÜSSIGKEITSHAUSHALT, BESONDERS BEIM SPORT

VITAMINE: ESSENZIELL FÜR STOFFWECHSELPROZESSE UND IMMUNSYSTEM

ANTIOXIDANTIEN: SCHUTZ VOR ZELLSCHÄDEN



MICROS

KÖRPERFETTREDUKTION



FÜR EINE KÖRPERFETTREDUKTION MUSS WENIGER ENERGIE (IN FORM VON NAHRUNG) AUFGENOMMEN WERDEN ALS VOM KÖRPER VERBRAUCHT WIRD

MUSKELAUFBAU



FÜR DEN AUFBAU VON MUSKULATUR MUSS MEHR ENERGIE (IN FORM VON NAHRUNG) AUFGENOMMEN WERDEN ALS VOM KÖRPER VERBRAUCHT WIRD

SUPPLEMENTS:

- >>> PROTEINSHAKES UM DEN BEDARF ZU DECKEN
- >>> 5G CREATIN PRO TAG
- >>> 1000 I.E. VITAMIN D3



Jeden Tag 30-40ml
Wasser pro kg
Körpergewicht