



7 ERNÄHRUNGSREGELN

FÜR MUSKELAUFBAU UND FETTABBAU



ACHTE AUF DEINE PROTEINZUFUHR

Wenn du Kraftsport betreibst, braucht dein Körper Protein. ca. 1,5g / kg Körpergewicht



KOHLLENHYDRATE UM DAS TRAINING

Verzichte nicht auf Kohlenhydrate. Esse sie lieber vor oder nach dem Training.



VIEL GEMÜSE

Unterstützt das Immunsystem, verringert die Anzeichen von Alterung, schützt vor Krebs und stärkt Knochen und Zähne.



VERGISS DAS OBST NICHT

Obst verfügt über viele Mikornährstoffe wie Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin A, Vitamin E, Folat, Niacin-Thiamin und Riboflavin.



ACHTE AUF DEINE KALORIEN

Wenn du Fett abbauen möchtest musst du weniger Kalorien zu dir nehmen als du verbrauchst. Beim Muskelaufbau ist es genau anders herum.



TRINKE AUSREICHEND

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell. Der Körper benötigt Wasser für unglaublich viele Stoffwechselprozesse.



VERBIETE DIR NICHTS!

Versuche die Dinge die du magst in Maßen zu genießen!