

Der kleine Ernährungsratgeber

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Unsere 7 goldenen Regeln:

1. Essen Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten anstelle von drei großen
2. Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend hochwertigen Proteinen
3. Frühstück Sie für einen erfolgreichen Start in den Tag
4. Ersetzen Sie Kohlenhydrate während des Trainings zur schnelleren Energiegewinnung und sofort nach dem Training zur schnelleren Erholung
5. Trinken Sie mindestens 2-3 liter pro Tag
6. Sichern Sie Ihren erhöhten Vitamin- und Mineralstoffbedarf beim Training
7. Verzichten Sie auf fettreiche Speisen, Streichfette und Lebensmittel mit leeren Kalorien, wie Alkohol und Weißmehlprodukte

Wie sollte sich Ihre Nahrung zusammensetzen?

Hier gilt die goldene Regel: 55 - 30 - 15, d. h. 55 % Kohlenhydrate, 30 % Fett und 15 % Protein. Um das in Grammangaben zu übersetzen, müssen Sie nur wissen, dass 1 g Kohlenhydrate 4 kcal, 1g Eiweiß 4 kcal und 1 g Fett 9 kcal liefern. Jetzt können Sie das Mosaik entschlüsseln.

Lebensmittel Ihrer Wahl:

Positive Kohlenhydrate
Vollkornbrot, Getreide, Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Obst, Gemüse, Müsli

Positive Proteine
fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettarmer Aufschnitt (z. B. Corned Beef). Fettarmes Geflügel

Positive fette
pflanzliche Öle, Fischöl

Leere Kalorien
z. B. "normale" Schokolade, Süßigkeiten, Alkohol, Weißmehlprodukte, Chips oder Kuchen.

Der Jojo-Effekt – Die Folge von radikalen

Bekommt der Körper während einer Diät nur sehr wenige Kalorien zugeführt, stellt sich der Stoffwechsel auf die veränderten Bedingungen ein. Der Grundumsatz sinkt. Vorhandene Depots werden verbraucht. Man nimmt ab. Ist die Diät vorbei, bekommt der Körper wieder ausreichend Kalorien. Doch er erinnert sich an die "Hungersnot" und legt fleißig neue Depots an. Für schlechte Zeiten so zu sagen. Auf der Waage macht sich das sofort wieder bemerkbar. Und das, was man mühsam weggefastet hat, ist im Nu wieder drauf. Das nennt man Jojo-Effekt.

Wer also dauerhaft eine gute Figur machen will, muss seine Lebensweise umstellen. Nur die ausgewogene Kombination aus richtiger Ernährung und gezielter Bewegung führt langfristig zum Erfolg.

Damit Sie schneller Ihr Ziel erreichen, empfehlen wir folgende **PRODUKTE**:

Variante
1

MOLKE-DRINK in einer Kombination mit L-Carnitin

Molke: Täglich bis zu 1 Liter ACTIVE MOLKE-DRINK trinken.
L-Carnitin: Je nach körperlicher Aktivität täglich 1-3 Tabletten

Variante
2

BALANCE Protein Shake in einer Kombination mit Thermo Burner MLO Sports
Trinken Sie ein bis zwei Portionen ACTIVE BALANCE.
Thermo Burner: Je nach körperlicher Aktivität täglich 1-2 Tabletten

Variante
3

PRO 80 Eiweiss in einer Kombination mit ECA 4 Metabolic Booster

Pro 80: 2 Portionen ACTIVE PRO 80 pro Tag trinken. ECA 4 Je nach körperlicher Aktivität täglich 1-2 Tabletten