

21 Tage Fit Kurs

Grundlagenguide



In diesem E-Book werden dir einige Grundlagen über gesunde Ernährung und Training erklärt, die du sofort in die Praxis umsetzen kannst. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Für mehr Informationen: <http://3-wochen-fit.de/>

1 - Muskelmasse aufbauen

Ernährungs- und Trainingsgrundlagen



Wer Muskelmasse aufbauen will hat vor allem eines im Sinn - einen attraktiven Körper. Egal ob für die Freundin, die Frau oder für das allgemeine Wohlbefinden, ein definierter Körper kann einem den nötigen Selbstrespekt herbeiführen. Du willst also deine Kondition steigern, Muskelmasse aufbauen und deine allgemeine Fitness steigern - dafür sind dringend einige Richtlinien notwendig.

Um Muskelmasse aufbauen zu können brauchst du keine Geräte!

Bereits die alten Griechen haben sich vor der Olympiade in Topform gebracht und dabei Muskulatur aufgebaut ohne eine Hantelstange anzufassen. Warum also solltest du das nicht können?

Muskelmasse aufbauen - Trick No. 1 Regeneration

Niemals übertreiben! Das gilt nicht nur für sämtliche Ernährungsgrundlagen, sondern auch für dein Fitnessstraining.

Wer Muskelmasse aufbauen will, der muss die einzelnen angesprochenen Muskelpartien zwingend 24 bis 48 Stunden ruhen lassen. Nur dadurch können die aufgepumpten Muskelpartien, die zum Teil gerissen sind, wieder verhärten und stärkere Fasern bilden. Diese verstärkten Stränge, auch Muskelstränge genannt, sorgen dann im Endeffekt für den sichtbaren Muskelzuwachs an deinem Körper. In dieser zweitägigen Ruhephase wird dein Körper, angetrieben durch die Proteinbiosynthese, Muskulatur aufbauen.

Muskelmasse aufbauen - Trick No. 2 Ausdauertraining

Einfaches Lauftraining dient hingegen vieler Meinungen nicht dem eigentlichen Aufbau der Beinmuskulatur. Das Lauftraining oder anderes Ausdauertraining dient einem ganz anderen, fast genau so wichtigen Aspekt - deinem Herz-Kreislauf-System. Dieses System muss all den anstrengenden anstehenden Fitnessübungen standhalten und braucht daher eine gewisse Resonanz auf deine Anstrengungen. Deshalb solltest du dich gut zwei Mal in der Woche zum leichten Ausdauertraining überreden, sodass dein Kreislaufsystem gestärkt wird. Um dir eine kleine zeitliche Vorgabe zu geben - reichen schon 20 Minuten aus, um den Sauerstoffgehalt in deinen Muskeln zu steigern, dein Herz in positiven Stress zu versetzen und um einige Fettreserven zu verbrennen. Ausserdem erhöht leichts Ausdauertraining die Regenerationsfähigkeit. Du könntest zum Beispiel Fahrrad fahren, schwimmen, aber auch schnelles spazieren gehen reicht schon aus. Mach einfach das, was dir am meisten Spaß macht!

Muskelmasse aufbauen - Trick No. 3 Kalorienbilanz

Eine Sache, die für den Fettabbau aber nicht für den Muskelaufbau geeignet ist, ist die negative Energiebilanz. Eine negative Energiebilanz sagt aus, dass du mehr Kalorien verbrennst, als du zu dir nimmst. Beim Muskelaufbautraining, ob mit oder ohne Trainingsgeräte, brauchen wir zwingend eine positive Energiebilanz. Wenn du Muskeln aufbauen willst, achte darauf, dass du im leichten Kalorienplus bist. Ausnahme ist,

wenn dein Körperfett über ca. 20% beträgt, dann kannst du auch im Kaloriendefizit Muskulatur aufbauen, da dein Körper die überschüssigen Kalorien um Muskulatur aufzubauen aus deinen Fettreserven verwendet.

Muskelmasse aufbauen - Trick No. 4 Eiweißshakes

Nahrungsergänzungsmittel sind meistens in einem Atemzug mit dem Aufbau von Muskelmasse zu nennen. Proteinshakes oder auch Eiweiß-Shakes genannt, dienen der zusätzlichen Proteinzufuhr in der Muskelaufbauphase. Wichtig: Diese sind nur notwendig, wenn du über deine normale Ernährung nicht genügend Eiweiß konsumierst. Proteinshakes bieten im Vergleich zu leucinhaltenen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte, Linsen oder auch Bohnen keinen Vorteil.

Muskelmasse aufbauen - Trick No. 5 Effektive Mahlzeiten

Effektive Mahlzeiten zum Muskelaufbau müssen die Proteinbiosynthese maximal ankurbeln. Die Proteinbiosynthese sorgt für den Muskelaufbau. Die Schlüsselaminosäure um die Proteinbiosynthese anzuregen heißt **LEUCIN**. Du solltest 3 mal täglich eine Mahlzeit mit ca. 3-4 g Leucin konsumieren. Leucin ist in vielen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten(Linsen, Bohnen) enthalten. Auf dieser Website sind Lebensmittel und Ihr Leucingehalt aufgelistet:

<http://www.vitalstofflexikon.de/Aminosaeuren/Leucin/Lebensmittel.html>

Insgesamt solltest du ca. 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und 0,8 g – 1 g Fett pro kg Körpergewicht zu dir nehmen. Der Rest wird dann mit Kohlenhydraten aufgefüllt.

Zusammenfassung

- 1) Achte darauf genug Regenerationszeit zwischen den Trainingseinheiten einzuplanen
- 2) Mache leichtes Ausdauertraining, um die Fitnessübungen durchzuhalten und die muskuläre Regeneration zu verbessern.
- 3) Achte darauf im Kalorienüberschuss zu sein, es sei denn dein Körperfettanteil ist über ca. 20%
- 4) Eiweißshakes sind nur notwendig, wenn du nicht genug Eiweiß über deine normale Ernährung zuführst.
- 5) Achte darauf die Proteinsynthese 3 mal täglich anzuregen.

2 – Abnehmtricks

Tipps für die Praxis



Erfolgreich Abnehmen ganz nebenbei? Diese Praxis-Tipps stellen absolut keine Herausforderung dar und sind mit Leichtigkeit in deinen Alltag integrierbar.

Wasserkonsum

Was sich am einfachsten in deinen Alltag integrieren lässt, ist das Glas Wasser vor dem Essen. Dein Magen wird schon etwas gefüllt und dein Hungergefühl setzt schneller ein.

Auch ein einfacher Wecker, der dich gegen Nachmittag und vor dem Abendessen daran erinnert Flüssigkeit zu dir zu nehmen, kann dir anfangs dabei helfen, genug zu trinken, bis es zur Gewohnheit wird.

Brain-Hack

Das Auge isst zwangsläufig mit und gibt dir damit oft falsche Einschätzungen, die dein Sättigungsgefühl beeinträchtigen können. Um deinem Körper also das Gefühl zu geben, genug gegessen zu haben kannst du einfach auf kleinere Teller zurückgreifen. Damit wirkt die Portion deutlich mächtiger und nach einer kurzen Eingewöhnungsphase fallen dir die kleinen Teller gar nicht mehr auf.

Salat-Dressing

Die Salatlüge - du gibst deinem Körper ein gutes Gefühl mit einem saftigen, grünen Salat. Trotz einer Menge Obst und Gemüse ist das Dressing aber der entscheidende Faktor zum erfolgreichen Abnehmen. Statt auf fertige Dressing-Mischungen aus dem Supermarkt zurückzugreifen kannst du dir mit Kräutern, Gewürzen und etwas Joghurt einen Salat zaubern. Ohne viel zusätzliche Kalorien.

Bewegung im Alltag

Bewegung verbrennt Kalorien! Um aber nicht den ganzen Tag lang im Fitnessstudio zu schwitzen, kannst du lieber die täglichen Gelegenheiten nutzen um schneller abnehmen zu können. Nimm die Treppe statt den Aufzug. Wenn du mit dem Bus fährst, steige eine Haltestelle früher aus oder wenn du mit dem Auto fährst, parke absichtlich weiter weg. So können täglich hunderte kcal zusammenkommen!

Belohnung

Setze dir Zwischenziele und belohne dich, wenn du diese erreichst. Zum Beispiel, wenn du abnehmen willst, dann setze dir zum Beispiel das Ziel alle 2 Wochen 1 kg abzunehmen. Hast du dies erreicht, kannst du dir dein Lieblingsgericht gönnen oder ähnliches, natürlich so, dass es in deinen Kalorienhaushalt passt.

Du könntest auch für jedes Training über 10 Minuten eine Euromünze in ein Sparschwein legen. Um noch effektiver zu sein, kannst du deine Ersparnisse benutzen und dir davon einen neuen Trainingsanzug gönnen.

3 - Lebensmittel

Nährstoffreich und gesund



Lebensmittel, die nährstoffreich, sättigend und schmackhaft sind, werden dir helfen deine Ziele langfristig zu erreichen.

Haferflocken

Haferflocken sind vielseitig einsetzbar und durch den hohen Ballaststoffgehalt sehr sättigend. Als Porridge gemacht, oder in Flüssigkeit eingeweicht, quellen Haferflocken auf und erzeugen so ein großes Volumen, das dich sättigt. Wichtig ist, dass du nicht auf fertig abgefüllte Haferflocken mit Zuckerzusatz zurückgreifst.

Avocados und Nüsse

In Avocados und Nüssen bieten ein Profil an ungesättigten und gesättigten Fettsäuren. Fette spielen eine wichtige Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Sie sind unter anderem wichtig für die Hormonproduktion. Achte wegen des hohen Fettgehalts darauf nicht zu viel davon zu essen. Du könntest im Wechsel an einem Tag eine halbe Avocado und an dem folgenden Tag eine Hand voll Nüsse essen.

Beerenfrüchte

Beerenfrüchte sind sehr mikronährstoffreich, enthalten also viele Vitamine und außerdem auch viele Ballaststoffe. Ich würde dir gefrorene Beerenfrüchte empfehlen. Diese kannst du entweder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen oder einfach kurz in die Mikrowelle stellen. Gut geeignet morgens mit Haferflocken als Porridge.

Bohnen

Bohnen haben neben dem hohen Eiweißgehalt auch sehr viele Ballaststoffe. Diese Kombination aus viel Eiweiß, das der meist sättigende Makronährstoff ist und Ballaststoffen ruft ein sehr hohes Sättigungsgefühl hervor.

Als Praxistipp empfehle ich dir folgendes Rezept:

Hähnchenburger

Zutaten

- 1 Esslöffel Aiolicreme / Butter / Mayonaise
- 2 Esslöffel gehackte, sonnengereifte Tomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Rosmarin (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- 400 g mageres Hähnchen
- 2 Tassen Blatt-Spinat
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen

Zubereitung

In einer Rührschüssel fügst du Mayonnaise, Tomaten, Zitronensaft, Knoblauch und Rosmarin zusammen mit etwas Salz und Pfeffer

Setze eine Grillpfanne auf oder nutze einen herkömmlichen Grill und füge etwas Butter hinein

Mageres Hähnchenfleisch mit einem halben Esslöffel Salz und einem halben Esslöffel Pfeffer mixen und mit den Händen in die richtige Form drücken

Hat die Pfanne oder der Grill eine höhere Temperatur erreicht (3/4 der maximalen Hitze) dann kannst du die Burger hinzufügen und für 5 bis 6 Minuten auf der ersten Seite braten. Sobald sich eine schmackhafte Kruste bildet, wendest du die Burger und grillst sie auf der anderen Seite für weitere 3 bis 4 Minuten, bis sie leicht saftig und krustig werden

Während die Pfanne noch heiß ist, brätst du die Burgerbrötchen in der Butter von einer Seite an

Zum Servieren gibst du Blattspinat auf die Burgerbrötchen und

setzt das Hähnchenpatty drauf, ffügst etwas Aiolicreme hinzu und setzt die obere Hälfte auf deinen Burger

4 - Schneller Muskelaufbau

Erfolgreich trainieren - so funktioniert schneller Muskelaufbau



Du solltest dein Training gut strukturieren, um maximale Erfolge zu erzielen. Ich werde dir zunächst einige Grundlagen erläutern und dann auf die Trainingsplanung eingehen.

Regeneration

Du solltest zwischen den Krafttrainingseinheiten eine Pause von 24 – 48 h Pause lassen. Die Pause ergibt sich aus der Auslastung im Training und deinem Fortschrittslevel. Die Regenerationspause ist entscheidend, da wir in der Zeit zwischen den Trainingseinheiten Muskulatur aufbauen.

Auslastung

Mit Auslastung meine ich, wie nah du ans Muskelversagen gehst. Generell ist es nicht zu empfehlen jeden Trainingssatz bis zum Muskelversagen zu trainieren. Muskelversagen ist für den Muskelaufbau nicht notwendig und kann sich negativ auf den Muskelaufbau auswirken, da die Regenerationszeit der Muskulatur ansteigt.

Erholung

Zwischen den Trainingseinheiten ist die Erholung wichtig. Um die Regeneration zu fördern eignet sich leichtes Cardiotraining, wie spazieren gehen oder Fahrrad fahren. Außerdem spielt natürlich die Ernährung eine wichtige Rolle in der Regeneration.

Progression

Progression heißt „besser werden“. Durch das Krafttraining passt sich dein Körper der Belastung an, du musst deinen Körper also immer neue Reize setzen, damit du Progression erzielen kannst und so stetig Muskulatur aufbaust.

Mehr Informationen erhältst Du unter: <http://3-wochen-fit.de/>