Grundsätze einer gesunden Ernährung

- Fokus auf hochwertige Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate und Fette)
- Beachtung der Menge dieser Makronährstoffe
- Höhe der gesamten Kalorienzufuhr → Grund-und Leistungsumsatz

Weitere wichtige Faktoren

- Progressives Training (die Belastung immer höherschrauben, wenn die Übung zu leicht wird)
- Ausreichend Wasser (2-3 Liter pro Tag)
- Stress in Grenzen halten (Stress kann unter anderem zu Essensgelüsten führen)
- Schlaf von 7-8 Stunden
- 5 Mal am Tag in kleinen Portionen essen (also alle 2-3 Stunden)
    - Dadurch verfügt Dein den Körper über ausreichend Energie
    - Du bekommst keinen Heißhunger und wirst bei nächsten Mahlzeiten nicht zu viel essen
    - Du kurbelst Deinen Stoffwechsel an

Beispiel für einen Zeitplan Deiner Mahlzeiten:

Frühstück – achte darauf das Frühstück innerhalb der 1. Stunde nach dem Aufstehen zu sich zu nehmen
Zwischensnack – ca. 2-3 Stunden nach dem Frühstück (nicht zu üppig, Beispiel: einen Riegel, Nüsse mit Obst oder Proteinshake)
Mittagessen - ca. 2-3 Stunden nach dem Zwischensnack
Zwischensnack – ca. 2-3 Stunden nach dem Mittagessen (nicht zu üppig, Beispiel: einen Riegel, Nüsse mit Obst oder Proteinshake)
Abendessen – ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen

Berechnung Deines täglichen Kalorienverbrauchs

Grundumsatz
(Bedarf an Kalorien pro Tag für alle notwendigen Körperfunktionen im Ruhezustand)

Männer:
10 x Körpergewicht in kg + 6,25 x Größe in cm – 5 x Alter in Jahren + 5

Frauen:
10 x Körpergewicht in kg + 6,25 x Größe in cm – 5 x Alter in Jahren – 161

Beispielrechnung: Mann, 30 Jahre, Größe 181cm, Gewicht 78kg:
(10 x 78kg) + (6,25 x 181cm) – (5 x 30) + 5
= 780 + 1.131,25– 155
= 1.756,25 kcal

Grundumsatz x Aktivitätsfaktor = täglicher Kalorienbedarf

1,2 – sitzende Tätigkeit (keine oder wenig Bewegung)
1,375- leichte Aktivität (leichte Bewegung, Sport ein bis drei Tage pro Woche)
1,55- moderate Aktivität (moderate Bewegung, Sport drei bis fünf Tage pro Woche)
1,725- hohe Aktivität (intensive Bewegung, Sport sechs bis sieben Tage pro Woche)
1,9- sehr hohe Aktivität (sehr intensive Bewegung, Sport und Beruf mit körperlicher Tätigkeit)

(Quelle: Lauren, Mark (2016): Fit ohne Geräte)

1.756, 25 x 1,55 (moderate Aktivität) = 2.722,19 kcal (Gesamtbedarf an Kalorien pro Tag)

Verteilung der Makronährstoffe

Proteine:	15-25%
Kohlenhydrate:	50-65%
Fette:	20-30%

2-3gr Proteine pro 1kg Körpergewicht

Muskeln aufbauen:
- ca. 500 - 1.000 Kalorien mehr am Tag (Richtwert)

Abnehmen:
- ca. 250 – 700 Kalorien weniger am Tag (Richtwert)

Nahrungsergänzungen

- Proteinpulver (Molken oder Sojaportein) – am zuckerfrei
  - Eignet sich auch sehr gut als Zwischenmahlzeit
- Bei Bedarf Mineralien wie z.B. Magnesium, Zink oder Selen
- Bei Bedarf Vitamine (C und D)

Ich empfehle Dir mal eine Blutabnahme zu machen, um zu sehen, ob Deinem Körper bestimmte Mineralien oder Vitamine fehlen.

Mahlzeit nach dem Sport

Wenn Du Dich zwischendurch für eine Trainingseinheit entscheidest, die etwa 30min bis 60min dauert, wie z.B. Dein Burpee-Tag, dann kannst Du nach der Trainingseinheit folgende Mahlzeit zu sich nehmen:

- Mageres Protein (z.B. Proteinpulver aus Molken oder Soja)
- Schnelle Kohlenhydrate (z.B. Maltodextrin)

Alles im Shaker mixen mit Wasser oder Milch oder Mandel Drink (nach Vorliebe), fertig!

Hinweis hinsichtlich Mahlzeit vor dem Sport: Solltest Du zwischendurch für eine längere Trainingseinheit entscheiden wie oben beschrieben, dann nimm ca. 1 Stunde vor dem Training keine Sportdrinks und Sportriegeln, damit sich Dein Körper nicht auf Kohlenhydrateverbrennung umstellt. Er soll schön im Fettverbrennungsmodus bleiben.