

ERNÄHRUNG

EINE AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNGSWEISE IST NICHT KOMPLEX. ES BEDARF JEDOCH GEWISSEN GRUNDREGELN, DIE ZU BEACHTEN SIND.



PUNKT 1 "GENÜGEND FLÜSSIGKEITZUFUHR"

3% WASSERVERLUST BEIM SCHWITZEN IM TRAINING FÜHREN ZU EINEM KRAFTVERLUST VON BIS ZU 19%. VERBESSERTE FLÜSSIGKEITZUFUHR FÜHRT ZU 6% BESSERER INFORMATIONSVARBEITUNG UND 15% MEHR HIRNARBEITSSPEICHER.

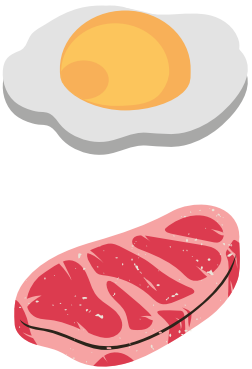
FORMEL: KÖRPERGEWICHT X 0.03-0.04 (70Kg=2.1 L)



PUNKT 2 " EAT THE RAINBOW"

JE MEHR GEMÜSE UND JE GRÖßER DIE FARBLICHE ABWECHSLUNG, DESTO BESSER. DASSELBE GILT FÜR FRÜCHTE: DOPPELT SO VIELE PORTIONEN GEMÜSE WIE FRÜCHTE BEI MINDESTENS 5 PORTIONEN PRO TAG.

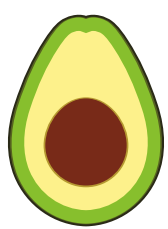
FÜGE JEDER MAHLZEIT MINDESTENS DIE HÄLFTE DES TELLERS MIT GEMÜSE (UND FRÜCHTEN) ZU



PUNKT 3 "SETZE AUF QUALITÄTSPROTEINE"

ISS GUTE PROTEINQUELLEN WIE EIER, GEFLÜGEL, FISCH, MAGERQUARK, HÜTTENKÄSE UND/ODER VEGANE QUELLEN WIE PLANTED CHICKEN, KIDNEY ERBSEN/BOHNEN/LINSEN, TEMPEH ETC.

KONSUMIERE MINDESTENS 1.2-1.4g PROTEIN PRO KG KÖRPERGEWICHT! MEHR GEHT IMMER!



PUNKT 4 "VERWENDE GESUNDE FETTE/ÖLE"

VERWENDE GESUNDE ÖLE WIE RAPSÖL, OLIVENÖL, LEINSAMENÖL, HANFÖL, AVOCADÖL, WALNUSSÖL ETC. KONSUMIERE NÜSSE WIE WALNUSS, MANDELN, PARANÜSSE, PEKAN UND CASHEWS.

VERMEIDE TRANSFETTE UND KONSUMIERE BUTTER NUR IN MODERATION.



PUNKT 5 "MODERATE KH-ZUFUHR"

WENN DU KOHLENHYDRATE ISST, FOKUSSIERE DICH AUF KOMPLEXE KOHLENHYDRAT-QUELLEN WIE KARTOFFELN, VOLLKORNREIS, QUINOA, BULGUR, VOLLKORNBROTE ETC. BEGRENZE STARK VERARBEITETE KOHLENHYDRATE WIE WEISSBROT, ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE, USW.

VERWENDE KOHLENHYDRATE DANN, WENN DU VOR ALLEM KÖRPERLICH AKTIV BIST. DANN MACHEN SIE AUCH AM MEISTEN SINN.