



ERNÄHRUNGS GUIDE

BODY WISDOM





HAFTUNGSAUSSCHLUSS & URHEBERRECHT

Bitte benutzen Sie diese Anleitung auf eigenes Risiko. Dieser Leitfaden soll keinen medizinischen Rat ersetzen. Für jede Behandlung, Diagnose und Nachsorge sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Weder der Herausgeber noch der Autor sind für gesundheitliche Probleme verantwortlich, die möglicherweise ärztliche Überwachung erfordern. Darüber hinaus sind der Verlag und der Autor nicht für negative Folgen verantwortlich, die sich aus der Befolgung der Informationen in diesem Buch ergeben, und haften daher nicht für Schäden, die entstanden sind. Verweise werden nur zu Informationszwecken bereitgestellt und stellen keine Begründung zur Verfolgung für Websites oder andere Quellen dar.

Diese Veröffentlichung unterliegt dem Universal Copyright Convention Act (UCC) und allen anderen geltenden internationalen, bundesstaatlichen, staatlichen und lokalen Gesetzen. Alle Rechte, einschließlich des Weiterverkaufsrechts, sind vorbehalten. Es ist Ihnen nicht gestattet, dieses Handbuch an Dritte weiterzugeben oder zu verkaufen. Wenn Sie diese Publikation von einer anderen Person/ Organisation als Body-wisdom.net erhalten haben, haben Sie möglicherweise eine Raubkopie erhalten. Bitte kontaktieren Sie uns per E-Mail an Sven@body-wisdom.net und teilen Sie uns die Situation mit.

Der Autor und der Verlag haben ihr Bestes getan, um einen möglichst genauen und vollständigen Leitfaden bereitzustellen. Der Autor und der Verlag übernehmen jedoch keine Verantwortung für Fehler oder Auslassungen von Informationen in diesem Handbuch. Verwenden Sie diesen Leitfaden nach eigenem Ermessen und auf eigenes Risiko. Ihre körperliche Verfassung kann sich von der des Autors unterscheiden, ebenso wie Ihre Ausrüstung und Ihr Umfeld (Tür, Baum, jedes unterstützende Objekt und jede Trainingsumgebung). Tatsächlich ist es sehr unwahrscheinlich, dass die Fähigkeit der trainierenden Person und die Trainingsumgebung gleich ist. Aus diesem Grund, müssen Sie die Verwendung von Informationen und Empfehlungen an Ihre eigene Situation anpassen.

Alle Marken, Dienstleistungsmarken, Produktnamen oder genannten Merkmale sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber und werden nur zu Referenzzwecken verwendet. Es gibt keine implizite Bestätigung, wenn wir einen dieser Begriffe verwenden.

Als letzten Hinweis, verwenden Sie bitte gesunden Menschenverstand. Dieser Leitfaden soll den Leser informieren, ersetzt jedoch nicht den gesunden Menschenverstand, medizinischen Rat, Rechtsberatung oder andere professionelle Ratschläge.

Einleitung

Ernährung wird oftmals verkompliziert.

Keto, Paleo, Low Carb, Gaps Diet oder doch lieber die Frucht-diät? Seit wann ist gesund Essen so kompliziert geworden?

Der Autor hat sein 2 Jahresstudium im Bereich ganzheitliches Gesundheitswesen für das Thema Ernährung kurz und knapp auf dem Punkt gebracht.

Egal ob du Muskeln aufbauen, Fett abbauen oder einfach nur gesund leben möchtest. Hier haben wir dir die wichtigsten Themen kurz und knapp erklärt:

- **#1 Arten von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten**
- **#2 Ernährung für den Muskelaufbau**
- **#3 Ernährung für die Muskelerhaltung und den Fettabbau**
- **#4 Intermittierendes Fasten**
- **#5 Optimale Ernährung Richtlinien**
- **#6 Fleisch Alternativen**



BODY WISDOM
BE YOUR BEST . ANYTIME . ANYWHERE

Inhaltsangabe

# 1 Arten von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten	05
#2 Ernährung für den Muskelaufbau	13
#3 Ernährung für die Muskelerhaltung und den Fettabbau	17
#4 Intermittierendes Fasten	21
#5 Optimale Ernährung Richtlinien	25
#6 Fleisch Alternativen	29
Abschlussworte	33



1 MAKROS

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette

Es gibt im Grunde
genommen 3 wichtige
Makro Nährstoffe:

- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette

Hier werden wir
genauer auf die
einzelnen Makros
eingehen.



1. Proteine

Auch Grundbausteine des Lebens genannt. Ein Protein setzt sich aus mehreren Amino Säure Bausteinen zusammen. Die Proteine enthalten Aminosäuren die fast jede Zelle und alles Gewebe in deinem Körper aufbauen. Daher ist das Protein für den Muskelaufbau und Muskelerhalt unerlässlich. Dabei ist die Proteinquelle sehr entscheidend also welches Protein und woher (Quelle) wir es zu uns nehmen. Es gibt viele Aminosäuren im Protein, die wir nicht selber erzeugen können, diese bezeichnet man als essenzielle Aminosäuren. Proteine die alle essenziellen Aminosäuren enthalten nennen wir komplette Proteine. Daher ist es empfehlenswert Proteinquellen zu wählen, die komplette Proteine beinhalten z.B. Mageres rotes Fleisch (Rind, Känguru) Geflügel Brust, Fisch, Schalentiere (Krebse, Hummer) Eier und Milch Produkte. Als Vegane Optionen, kann man Quinoa, Hanfsamen, Soja Produkte (Tempeh & Tofu).

Proteine sind sehr wichtig für eine Ernährung, die fett verbrennend wirkt, wenn du also Proteine zu dir nimmst, dann verbrennst du schon Kalorien beim Verdauen der Proteine. Bei mageren Proteinen also denen die ich oben aufgezählt habe (bei Eiern nur das Eiweiß und Magermilch Produkte) verbrennst du schon 30 % der Kalorien beim Verdauen. Dies wird auch thermischer Effekt genannt und deshalb wird der Stoffwechsel erhöht.

2 Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind nichts anderes als Energie, ebenso wie Fette, diese beiden Makro Nährstoffe werden benötigt um den Körper Energie zu liefern. Bei hoher Beanspruchung werden erst die Kohlenhydrate in Energie (z.B. Bewegung) umgewandelt. Dies ist z.B der Fall wenn wir Krafttraining machen, daher ist es ratsam am Morgen und vor dem Training 1-2 std. eine Kohlenhydratreiche Nahrung aufzunehmen, sodass man genug Energie hat um die Beanspruchung im Training zu meistern.

2.1 Kohlenhydrat-Arten

2.1.1 verarbeitete Kohlenhydrate (am besten vermeiden!)

In diese Kategorie fallen alle „Mensch-gemachten“ Kohlenhydrate wie z. B. weißer Zucker, weißes Mehl, Sirups und andere Zuckerarten. Diese Kohlenhydrate bezeichnet man auch als Leere Kalorie, da Sie eine hohe Kaloriendichte haben aber keine Nährwert-Dichte. Also kurz man bekommt Energie, die keinen Nährwert hat, also die für nichts gut ist, außer dazu beizutragen Fett aufzubauen und chronische Krankheiten zu erzeugen.

2.1.2 Vollkornprodukte und stärkehaltige Nahrungsmittel (moderat konsumieren)

Vollkornprodukte:

z.B. Roggen, Gerste, Dinkel, Vollkorn -Weizen, Haferflocken
Quinoa

Stärkehaltige Lebensmittel:

z.B. Süßkartoffel, Kartoffel, Wildreis, Bohnen, Linsen und Hülsenfrüchte (generell). Diese Kohlenhydrate sind sehr wichtig für die Verdauung da Sie sehr Ballaststoffreich sind. Ballaststoffe (wasserlösliche + wasserunlösliche) binden Wasser im Darm (quellen auf) und üben somit einen größeren Druck auf die Darmwände auf, was zu einer besseren Verdauung führt. Durch den Wasserentzug der Ballaststoffe solltest du aufpassen, dass du genügend Wasser über den Tag verteilt trinkst.

Sowohl Vollkornprodukte als auch stärkehaltige Lebensmittel sind reich im Nährstoffgehalt und relativ reich an Kalorien (also muss man bei der Fettreduzierung genau beachten wie viel von diesen Kohlenhydraten man zu sich nimmt). Diese Kohlenhydrate sind jedoch sehr wichtig um ein gutes Training zu haben, denn Sie liefern viel Energie, und zwar nicht so schnell wie die verarbeiteten Kohlenhydrate wie weißer Zucker, sondern langsamer über den Tag verteilt.

2.1.3 Gemüse (in großen Mengen konsumieren)

Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und auch Kohlenhydraten, deswegen haben sie eine hohe Nährstoffdichte, wobei Sie wenige Kalorien haben. Deswegen solltest du reichlich Gemüse am Tag essen. Einige Gemüsearten wie Radieschen und Brokkoli helfen sogar den Stoffwechsel zu steigern und somit mehr Fett zu verbrennen. Außerdem enthält Gemüse ebenfalls Ballaststoffe, die wie oben erwähnt die Verdauung fördern.

2.1.4 Früchte und einfache Kohlenhydrate (moderat konsumieren)

Früchte sind eine weitere natürliche Quelle von Kohlenhydraten. Da Früchte über eine moderate Energiedichte, jedoch einen hohen Nährstoffgehalt (Vitamine und Mineralstoffe) verfügen sind diese in den Ernährungsplan aufzunehmen.

3. Fette

Fette dienen ebenso wie Kohlenhydrate als Energie Lieferant, jedoch werden Fette grundsätzlich später als Kohlenhydrate in Energie umgewandelt. Generell werden Fette bei langer und ausdauernder Beanspruchung in Energie umgewandelt. Fette sind am energiereichsten und haben pro Gramm 9Kalorien was mehr als doppelt so viel ist wie Kohlenhydrate oder Eiweiß.

Die Fette werden in 4 verschiedenen Kategorien, anhand der enthaltenen Fettsäuren, unterteilt:

3.1 Fett-Arten

3.1.1 Gesättigte Fettsäuren

Diese sind meist in tierischen Produkten enthalten, wie Fleisch und Milchprodukte. Diese Fettsäuren stehen in verdacht, den Cholesterinwert des Blutes zu erhöhen und bei übermäßigem Verzehr die Gefäße zu verkalken.

3.1.2 Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFs)

Diese Fettsäuren sind einfacher zu verdauen als die gesättigten Fettsäuren und können den Cholesterinwert senken. Olivenöl besteht aus 76 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure), diese Ölsäure übt eine Schutzfunktion auf das Blut aus. Des Weiteren hat Olivenöl eine positive Wirkung auf das Altern und Krebs.

3.1.3 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Essentielle Fettsäuren)

Diese Fettsäuren können nicht selbst vom Körper hergestellt werden, daher müssen diese über die Nahrung aufgenommen werden. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind meistens in pflanzlichen Fetten enthalten, wie z.B. in Distel oder Sonnenblumenöl.

Fetthaltiger Fisch wie Lachs oder die Makrele verfügen über die reichhaltigste tierische Quelle an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Omega 3 Fettsäuren. Diese helfen Fett zu verbrennen und wirken sich gesund auf das Herz aus.

3.1.4 Transfettsäuren (Vermeiden!)

Diese entstehen bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Fetten, diese Fettsäuren verursachen Arterienverkalkung (Arteriosklerose, Herzinfarkt). Diese Fettart kommt meistens in Backwaren und frittierten Produkten wie Chips, Pommes und Keksen vor. Margarine enthält ebenfalls Transfettsäuren, daher sollte man auf Margarine ganz verzichten. Butter ist ein guter Ersatz von Margarine.

2 MUSKEL- AUFBAU

Ernährung für den Muskelaufbau

Muss man anders essen
um Muskeln
aufzubauen?

**Was muss man
beachten?**

**Hier erklären wir dir
die 3 wichtigsten
Punkte beim
Muskelaufbau.**



2.1 Intensität

Deine Muskeln wachsen nachdem du stärker geworden bist. Erst versucht der Körper die stärker werdende Beanspruchung durch Kraftzuwachs zu bewältigen. Mit Kraftzuwachs meine ich die Fähigkeit mehr Widerstand zu bewältigen bei gleicher Muskelmasse. Dies ist möglich da unsere Muskeln sich besser koordinieren und somit mit derselben Anzahl (Masse) mehr erreichen. Man kann sich das ungefähr so vorstellen wie eine Firma die sich besser organisiert ohne neue Leute einzustellen). Erst wenn die Kraft (Koordination der Muskelfaser) nicht ausreicht um die Tätigkeit auszuführen, reagiert der Körper mit Muskelwachstum, denn Muskelwachstum erfordert mehr Energie als der Kraftzuwachs und unser Körper ist darauf eingestellt mit wenig Energie das bestmögliche zu erreichen. Steigerst du also die Intensität des Trainings, während du gleichzeitig die unteren 2 Punkte beachtest muss der Körper zwangsläufig mit Muskelwachstum reagieren. Daher ist es wichtig ein Trainingstagebuch zu führen wo genau aufgelistet ist wie viel du wann trainiert hast, doch dazu mehr in der Trainingsplan Rubrik meiner Website. Desweiteren erhöhst du dein Testosteronspiegel, wenn du sehr intensiv trainierst. Testosteron ist ein Hormon das für das Muskelwachstum gebraucht wird. Trainiere jedoch höchstens eine Stunde, denn schon nach 45 Minuten intensiven Trainings sinkt der Testosteron Spiegel erheblich, dauert das Training länger als 45 Minuten schüttet der Körper die katabolen Hormone Kortisol aus, die dazu führen den Testosteron Spiegel zu senken (also weniger Muskelwachstum).

2.2 Die richtige Ernährung

Beim Muskelaufbau ist es wichtig darauf zu achten die richtige Ernährung einzuhalten (Clean Food & Makronährstoffverhältnis) und mehr Kalorien einzunehmen als man verbrennt. Es muss ein Kalorienüberschuss vorhanden sein, denn der Prozess, der für das Muskelwachstum notwendig ist, verbraucht an sich schon Kalorien. In der Muskelaufbau-Phase braucht dein Körper mindestens 0,7 - 1,5 g Protein pro KG Körpergewicht (Hier streiten sich die Geister, einige Quellen geben sogar 2 und mehr Gramm pro kg Körpergewicht an)

Hier ist die Kalorien Gleichung für den Muskelaufbau:

Lebenserhaltende Funktion an Kalorien
+ Verbrauch an Kalorien Leistung (Training, Bewegung allgemein) +
Verbrauch an Kalorien für das Muskelwachstum
= benötigte Kalorien für den Muskelaufbau

In der Theorie ist es zwar möglich genau die Kalorienzahl zu essen, sodass man kein Fett zu sich nimmt, in der Praxis aber ist es fast unmöglich dies so genau auszurechnen, weshalb man meisten 300-500 Kcal pro Tag mehr zu sich nimmt als man braucht um sein Gewicht zu halten. Natürlich muss man die passende Anzahl an Proteinen zu sich nehmen. Nachdem man dann seine ideale Muskelmasse erreicht hat, reduziert man dann anschließend das zusätzlich angefallene Körperfett. Dies nennt man dann Definitionsphase (oder Cutting).

2.3 Erholung

Da der Muskel nun sehr stark beansprucht worden ist und die richtigen Nährstoffe zum Wachstum bereitstehen, fehlt eigentlich nur noch eines und das ist Ruhe, der Muskel wächst in der Ruhe-Phase und nicht während der Beanspruchung / Trainings.

Nun benötigst du genügend Schlaf, denn die Wachstumshormone, die unter anderem für das Muskelwachstum wichtig sind, erreichen ihren Höhepunkt während der sogenannten REM-Phase (Rapid Eye Movement), die REM-Phase bedeutet, dass dein Körper jetzt in der Ruhe Phase ist und die Tagesinformationen (Erlebnisse etc.) in das Langzeitgedächtnis übertragen werden.

Wie viel Schlaf ist genügend Schlaf?

Dies ist für jeden Menschen unterschiedlich, generell kann man sagen umso Jünger und aktiver man ist desto mehr Schlaf benötigt man und umso älter desto weniger.

Wenn es geht, solltest du von alleine aufwachen, doch da dies in der heutigen Zeit nur selten möglich ist, solltest du mindestens 7 Stunden schlafen.

3 FETTABBAU

Ernährung für die Muskelerhaltung und den Fettabbau

- Das Cutting oder Definieren machst du, wenn du zufrieden mit deiner Muskelmasse bist und diese besser sichtbar machen möchtest.



3.1 Definitionsphase

Dein Trainingsplan muss sich nicht zwangsläufig ändern, doch es kann sein, dass du nicht genügend Kraft oder Energie hast um deine Höchstleistung zu vollbringen oder dich in deinem Trainingsplan zu steigern. Das ist aber kein Problem, denn Ziel ist es nicht Muskeln aufzubauen, sondern Muskelmasse beizubehalten oder wenn es nicht anders geht, so geringfügig wie es geht die Muskelmasse zu verlieren. Dies kann durch die eingeschränkte Kalorienzufuhr passieren, denn nun nimmst du etwas weniger Kalorien zu dir als du verbrauchst um Fett abnehmen zu können. Bei einem Körperfettanteil von 9-7 % wirst du schon sehr viel Muskeln erkennen können und das sehr oft gewünschte Sixpack wird ebenfalls zum Vorschein kommen.

3.2 Kaloriendefizit

Bei der Cutting-Periode ist es wichtig, dass du verstehst, dass es kein punktgenaues abnehmen (z.B. an den Problemzonen) gibt, denn wo genau du zuerst oder generell Fett abnehmen wirst, das bestimmt deine Genetik. Für einige Menschen ist es vorteilhaft an dem Bauch abzunehmen, für andere wiederum in den Kniekehlen, dies hängt sehr stark von deiner Genetik ab, da Umwelteinflüsse, wie das Wetter etc. bestimmten, wo am besten an deinem Körper sich das Fett ablagern soll. Kurz gesagt es ist ein Mythos, dass man eine bestimmte Übung machen sollte, um an einer bestimmten Körperpartie Fett abzunehmen, sprich, wenn du Bauchmuskeltraining machst, nimmst du nicht deswegen unbedingt Fett am Bauch ab. Was hierbei entscheidend ist, sind die gesamten Kalorien, die du am Tag verbrauchst, diese müssen einfach nur ein wenig mehr sein als du Kalorien zu dir nimmst, dann wird dein Körper dort Fett abbauen, wo es für dich (genetisch gesehen) am meisten Sinn ergibt. Auf Kurz oder Lang wirst du also auch an deinem Bauch, Po und am Rest des Körpers deinen gesamten Körperfettanteil reduzieren, sodass die Muskulatur sichtbar wird.

3.3 Definitionsphase, was brauchst du?

Um deinen Erfolg festzuhalten, benötigst du genau zwei Sachen:

- Eine genaue Waage
- Kaliper (Messgerät um Fett in der Haut zu messen)

Ein Stift und ein Zettel wäre auch gut oder wenn du nicht „Old School“ bist kannst du dir auch eine schöne Excel Tabelle anfertigen und daraus dann einen Grafen erstellen (hab ich auch gemacht, motiviert einen mehr als Nummern, da man schön die Verbesserung sieht und ebenfalls den Trend)

Dein Körpergewicht sollte beim Cutting / Definieren eigentlich weniger werden, da du ja Fett abnimmst und keine Muskeln mehr aufbaust. Du solltest möglichst genaue /repräsentative Messungen durchführen.

Messungen machst du am besten mit einem Kaliper und nicht mit einer elektronischen Waage, denn der Strom geht immer den kürzesten Weg also nur an die Beine hoch und wieder runter, weswegen das eher eine Beinfettmessung ist.

Wenn du repräsentative Messungen haben möchtest, dann solltest du immer am selben Tag (z.B. Montag) um dieselbe Uhrzeit (z.B. 7 Uhr morgens) deine Messungen durchführen, bevor du etwas getrunken oder gegessen hast.

4 INTERMITTIEREN DES FASTEN

Was ist das und was muss man beachten?

Was ist intermittierendes Fasten? Wird sich das negativ auf mein Muskelwachstum auswirken? Hilft es, Fett zu verlieren? Was sind die Vor- und Nachteile?



4.1 Was ist Intermittierendes Fasten?

Intermittierendes Fasten (IF) ist eine Fastenmethode, bei der du für einen bestimmten Zeitraum keine Kalorien isst oder trinkst. Die häufigsten Essenszeiten sind 1 Tag mit Essen und 1 Tag ohne Essen. Die einfachere Methode besteht darin, 16 Stunden lang zu fasten. Die restlichen 8 Stunden an diesem Tag darfst du essen.

Diese „Diät“ schränkt keine Lebensmittel oder Makronährstoff-zusammensetzungen ein. Ich empfehle jedoch nach wie vor eine gesunde Ernährung, wie hier beschrieben.

Ich empfehle, mit dem Essen und Trinken von Kalorien um 19.00 Uhr aufzuhören und dann um 22.30 Uhr ins Bett zu gehen und zu schlafen. Wenn du um 6 Uhr morgens aufwachst, frühstückst du einfach nicht und kannst deine erste Mahlzeit um 11 Uhr morgens zu dir nehmen. Das funktioniert bei mir, aber du musst deinen eigenen Rhythmus finden, der auch zu deinem Lebensstil passt.

In der ersten Woche oder in den ersten zwei Wochen wirst du riesigen hungrig sein, du vermisst dein Frühstück und vielleicht hast du abends auch Hunger. Dies ist, weil du daran gewöhnt bist und das Hunger verursachende Hormon Ghrelin produzierst. Da du zu diesen Zeiten nicht mehr essen wirst, wird dein Körper auch die Produktion dieser Ghrelin-Hormone einstellen und du wirst dich weniger hungrig fühlen. Aus persönlicher Erfahrung und von meinen Kunden weiß ich, dass es 1 bis 2 Wochen dauert, bis man das Hungergefühl loswird. Wenn dein Ghrelin jedoch abnimmt, hast du keinen Hunger mehr. Mache JEDOCH nicht den üblichen Fehler, während der 8 Stunden, in denen du essen darfst, zu wenig zu essen, dann wirst du auf jeden Fall hungrig, weil du einfach zu wenig isst.

4.2 Wird sich das negativ auf mein Muskelwachstum auswirken?

Nein, es gibt keine negativen Auswirkungen auf deine Fähigkeit, Muskeln aufzubauen. Im Gegenteil, Untersuchungen haben ergeben, dass Sie die menschliche Wachstumshormonproduktion (HGH) um wahnsinnige 2000% steigern werden. Auf diese Weise kannst du mehr Muskeln aufbauen. Denke jedoch daran, dass du in diesen 8 Stunden genügend Kalorien und Proteine zu dir nehmen musst.

4.3 Hilft Intermittierendes Fasten, Fett zu verlieren?

ABSOLUT! Ich habe es bei mir und meinen Kunden ausprobiert und es funktioniert wirklich gut. Wenn du für 16 Stunden aufhörst zu essen, sinkt dein Insulin und dein Glukagon wird erhöht, was dir unglaublich hilft, dein Fett als Brennstoff zu verwenden, wodurch du dein Fett verlieren wirst.

4.4 Was sind die Vor- und Nachteile des Intermittierendes Fasten?

Vorteile:

- Nach 1 oder 2 Wochen ist es einfach, sich daran zu halten, wenn du dich daran gewöhnt hast.
- Es funktioniert erstaunlich gut, um Fett zu verbrennen und fettfreie Körpermasse (Muskeln) aufzubauen.
- Es erhöht die Insulinsensitivität und ist daher eine gute Nachricht für Prädiabetiker und Diabetiker. Wenn Menschen insulinresistent sind, ist ihre Insulinsensitivität sehr viel geringer, was bedeutet, dass sie mehr Insulin benötigen, um den Zucker in die Zellen zu bringen. Während Menschen, die empfindlicher auf Insulin reagieren, weniger Insulin benötigen, um diese Arbeit zu erledigen. IF verbessert definitiv die Insulinresistenz.
- IF hat Anti-Aging-Eigenschaften, es gibt es eine Menge Forschung im Allgemeinen über Fasten und Anti-Aging.
- Verbessert die kognitiven Funktionen
- Spart viel Zeit für die Zubereitung und Reinigung von Lebensmitteln
- Spart Geld (keine Snacks oder zusätzliches Essen)

Nachteile:

- Die ersten 1 oder 2 Wochen können hart sein
- Menschen mit niedrigem Blutzucker, Schwangerschaft oder anderen Erkrankungen sollten ihren Arzt fragen, ob intermittierendes Fasten für sie in Ordnung ist. Normalerweise, solltest du mit niedrigem Blutzucker deinen Blutzucker stabil halten, indem du Nahrungsmittel mit niedrigem GI essen, also Nahrungsmittel, die deinen Zucker langsam in dein Blut abgeben.
- Für sehr professionelle Bodybuilder sind die 8 Stunden möglicherweise nicht genug Zeit, um so viel zu essen, wie sie für ihr unnatürliches Wachstum benötigen. Diese Bodybuilder profitieren nicht von der Erhöhung des HGH, da sie bereits Hormone einnehmen. Wenn du ein natürlicher Bodybuilder bist, brauchst du dir keine Sorgen um Muskelverlust zu machen. Wenn du jedoch nicht natürlich bist, ist intermittierendes Fasten möglicherweise nichts für dich.

5 OPTIMALE ERNÄHRUNG

Optimale Ernährung Richtlinien

Es gibt so viele verschiedene Ernährungsmöglichkeiten. Wir diskutieren hier nur die beste uns bekannte Ernährung für den Menschen.



4.1 Optimale Ernährung I

- Viel Gemüse konsumieren (verschiedene Farben / Sorten)
- Verwende, wenn möglich frische Kräuter (wenn nicht getrocknet) und Algen
- Wildgemüse und Wildkräuter (enthalten um ein Vielfaches mehr Vitamine und Mineralien als die, die wir im Supermarkt kaufen, sind aber unter Umständen schwer zu bekommen).
- Achte auf ein ausgewogenes Nährstoffverhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Befolge nicht die Diäten, die einen bestimmten Makronährstoff extrem hervorheben oder extrem vermeiden.
- Bevorzuge Rezepte mit einem hohen Gehalt an Mineralien und Vitalstoffen in den Mahlzeiten (mit einem bestimmten Rohkostanteil).
- Lege Wert auf biologisch angebaute oder wilde, frische Lebensmittel, kurze Lagerzeiten und eine schonende Zubereitung.
- Vermeide alle Fertiggerichte, künstliche Zusatzstoffe (Süßstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker) und stark verarbeitete Lebensmittel wie Weißmehlprodukte.
- Getreide, Bohnen, Nüsse und Samen bitte einweichen. Bohnen und Getreide für 1 bis 2 Tage und Nüsse mindestens 4 Stunden. (Hilft dabei, Phytate, Lektine und andere unerwünschte Substanzen loszuwerden.) Das Einweichwasser wegschütten.
-

4.1 Optimale Ernährung II

- Esse gute Mengen stärkehaltige Sachen, wie Knollen. Diese enthalten viele Ballaststoffe.
- Vermeide nach Möglichkeit Weißmehl (Weizen) und Milch. Wenn du Milch gut verträgst, besorge diese ganz frisch von einem Landwirt, der sein Tier so behandelt, wie es behandelt werden sollte.
- Reduziere Zucker, Salz, Alkohol und Kaffee (frisch gemahlener schwarzer Kaffee ist in Ordnung, aber nicht mehr als 3 Tassen pro Tag).
- Gestalte deinen Ernährungsplan reich an Antioxidantien - mit viel frischem Gemüse und pflanzlichen Lebensmitteln und nur wenigen tierischen Produkten - d.h. mit Grundnahrungsmitteln. Früchte sind in Ordnung, aber halte diese auf ein Minimum.
- Am besten kombinierst du Fleisch mit Gemüse und Salat, nicht mit Stärke oder einfachen Kohlenhydraten. Einfache Kohlenhydrate und Stärken benötigen ein weniger saures Milieu, um verdaut zu werden, und diese werden normalerweise viel schneller verdaut. Wenn du jedoch gleichzeitig Fette und / oder Proteine konsumierst, produzierst du aber mehr Magensäure. Die Verdauung von Proteinen und Fetten dauert länger, sodass du Magenprobleme oder Verdauungsstörungen, Blähungen bekommst.

4.1 Optimale Ernährung III

- Darüber hinaus wird empfohlen, Getreide mit Gemüse / Salat zu kombinieren, Getreide / Brot nicht mit Fleisch zu kombinieren.
- Es ist besser, morgens und mittags energiereiche Mahlzeiten zu sich zu nehmen und abends eher leichte Mahlzeiten (gedämpftes Gemüse, keine Rohkost oder schwere Mahlzeiten), da die Verdauungskapazität tagsüber abnimmt.
- Wenn du zu viel Bauchfett hast, dann keine kleinen Zwischenmahlzeiten zu dir nehmen! Iss einfach 2 oder 3 gute Mahlzeiten pro Tag.
- Also die schweren Mahlzeiten gibt es zum Mittagessen und nicht zum Abendessen. Beim Abendessen ist es gut, leicht verdauliche Lebensmittel wie gedämpftes Gemüse zu essen.

ZUSÄTZLICHER TIPP: Kombiniere das oben Genannte mit intermittierendem Fasten, um zusätzliche gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Unser Körper gedeiht in bestimmten Stressumgebungen (Training, Kälte und Hunger). Bitte beachte, dass du Hunger nicht mit Verhungern verwechseln solltest, das ist ein großer Unterschied, und intermittierendes Fasten versetzt dich nicht in einen Verhungerszustand.

5 WENIGER FLEISCH

Fleisch Alternativen

Einige Menschen möchten weniger Fleisch essen.

Zu viel Fleisch hat einen negativen Einfluss auf deine Gesundheit.

Was für Fleischalternativen gibt es?

Was muss ich bei der Umstellung auf eine fleischarmere Ernährung beachten?



5. Weniger Fleisch

Was auch immer der Grund ist, weshalb du weniger oder ganz auf Fleisch verzichten möchtest, du fragst dich sicherlich, kann ich genügend **Eiweiße** und **Vitamin B12** zu mir nehmen?

5. Genügend Eiweiße

Gerade für Leute, die Muskeln aufbauen oder aber nicht verlieren möchten, ist es ein MUSS genügend Eiweiße zu sich zu nehmen. Mit Fleisch ist es ziemlich einfach auf die geforderte Menge zu kommen. Die allgemeine Empfehlung für Sportler ist 1 g -2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

Es gibt viele pflanzliche Nahrungsmittel, die genügend Eiweiße enthalten. **Einige Beispiele sind:**

- Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
- Hülsenfrüchte (Bohnen und Linsen)
- Samen (Chia Samen, Leinsamen usw.)

Bei Nüssen und Samen, muss man beachten, dass diese auch sehr viele Fette enthalten. Bei Hülsenfrüchte, darf man die Kohlenhydrate nicht vernachlässigen.

5. Genügend Vitamin B 12

Vitamin B 12 ist lebenswichtig für die Nervenfunktion und Zellteilung. Jeder hat es schonmal gehört, das Veganer und Vegetarier öfter an Vitamin B 12 Mangel leiden. Das ist kein Märchen, leider ist es wirklich so, dass pflanzliche Lebensmittel so gut wie kein Vitamin B12 haben, denn Vitamin B 12 wird von Mikroorganismen gebildet.

Früher als man noch Frisch vom Feld das Gemüse bekommen hatte, ohne es großartig zu waschen, konnte man über die Erde, die noch am Gemüse war und die darin enthaltenen Mikroorganismen, Vitamin B12 aufnehmen. Früher aßen die Tiere auch noch von der Weide.

Beides ist in der heutigen Zeit für die meisten Menschen nicht mehr vorhanden. Daher füttern die Bauern ihren Tieren schon Vitamin B 12 zu.

Ob du jetzt Fleisch isst, was schon Vitamin B12 gefüttert wurde oder ob du es selber über Nahrungsmittelergänzungen zu dir nimmst, macht keinen Unterschied. **Achte aber darauf, dass du Vitamin B 12 in der Form von Methylcobalamin zu dir nimmst, damit dein Körper das auch wirklich aufnehmen kann. Diese Form ist normalerweise teurer als das günstigere Cyanocobalamin.**

5. Was ist bei der Umstellung zu beachten

Du hast dich also entschieden entweder dein Fleischkonsum zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Dann solltest du die folgenden Punkte unbedingt beachten:

1. Ergänze deine Nahrung mit Vitamin B 12 (Methylcobalamin)
2. Konsumiere ausreichend Proteine. Die Hülsenfrüchte müssen über Nacht (oder besser einen ganzen Tag) eingeweicht werden und das Einweichwasser muss entsorgt werden,
3. Beginne langsam mit den Hülsenfrüchten, denn durch die vielen Ballaststoffe, kann es sein das du viel Wind lässt. Dein Körper muss sich daran erst gewöhnen, dass kann schon mal ein Monat dauern, gib nicht zu früh auf.
4. Benutze ausreichend Gewürze und Öle um das Essen schmackhafter zu machen. Am besten suchst du im Internet nach Rezepten, suche dir 7 - 10 verschiedene raus und sodass du schnell ein Essen zaubern kannst. Sonst fällst du schnell zurück in die Fleischmahlzeiten, die du schon zubereiten kannst.

Abschließende Worte

Danke dir, dass du die Zeit genommen hast dieses eBook zu lesen.

Wir hoffen, dass du dir dieses eBook dabei helfen wird, deine Gesundheit und Fitness in deine eigenen Hände zu nehmen.

Es liegt wirklich an dir, all das Wissen umzusetzen!

Wir freuen uns, dich auf diesen Weg begleiten zu dürfen. Damit du immer auf dem Laufenden bleibst, kannst du hier unseren Newsletter abonnieren.

Herzlich willkommen in der Body Wisdom Community.

Folge uns auf

