

Ernährung, Training und
Nahrungsergänzung – Sie alle leisten
einen großen Beitrag im ‚Fitness und
Bodybuilding Sport‘.

Doch wie wende ich die verschiedenen
Teilbereiche richtig an? Was muss ich
beachten? Woher soll ich die ganzen
Informationen her nehmen und wie soll
ich diese alle nachvollziehen können?

Hier findest Du die Lösung! Meine
Zusammenfassungen zu allen
Themenbereiche!

Ernährung und Training – Grundlagen II

‚Diät - Natural Bodybuilding‘

©Arthur Abli www.fit-abli.com
facebook.com/aestheticabli
aestheticabli@gmail.com

Inhalt

Einleitung.....	2
Voraussetzungen für eine Diät.....	3
Formen der Diät	4
<i>Die Low-Carb Diät</i>	6
Tabellenübersicht der Diäten.....	10
Zusammenfassung und Review zur Fettverbrennung	11
Abschluss.....	16
Quellen.....	17

Einleitung

Liebe Leserin und Leser,

Ich freue mich darüber, dass du dich dafür entschieden hast meinen selbst verfassten und teilweise auch zusammengetragenen Artikel zum Thema „Ernährung und Training – Grundlagen II ‚Diät im Natural Bodybuilding‘“ zu lesen.

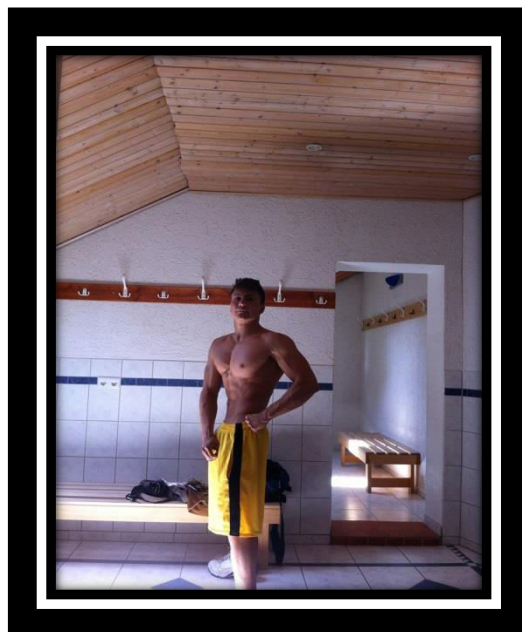
Ich setze voraus, dass du bereits den Artikel ‚Ernährung und Training – Grundlagen I Muskelaufbau im Natural Bodybuilding‘ gelesen hast und gehe daher nicht mehr auf die notwendigen Voraussetzungen zum optimalen Muskelaufbau ein, sondern konzentriere mich in diesem Teil viel mehr auf die Ernährung und das Training in einer Muskeldefinitionsphase.

Ich werde auf die richtige Makronährstoffverteilung eingehen und auf die wichtigsten Formen der Diät im Kraftsport und auf die dafür benötigten Voraussetzungen, wie z.B. die Erhöhung der Stoffwechselrate und die richtige Förderung des Fettstoffwechsels.

Alle von mir hier genannten Informationen habe ich selber aus dem Internet zusammengetragen, sortiert und mit Quellenangaben versehen.

Einige der genannten Informationen habe ich aber auch selber verfasst.

Du kannst bei ausreichender Suche viele der genannten Informationen aus dem Internet entnehmen und diese auch anhand von Ernährungs- und Sportstudien belegt auffinden. Bei Unklarheiten oder Ergänzungen kannst du beispielsweise die Suchmaschinen Google nutzen, um auf meinem Grundwissen aufzubauen oder Wissenslücken zu vervollständigen. Ich habe alle hier genannten Methoden selber erfolgreich angewandt, ausprobiert und kann somit dazu mit eigenen Erfahrungen dazu Stellung nehmen, also ist bei der richtigen Anwendung ein Erfolg garantiert!



Voraussetzungen für eine Diät

Die Voraussetzungen für eine richtige Diät oder Muskeldefinitionsphase sind meiner Meinung nach noch viel härter und erfordern viel mehr Ehrgeiz und Disziplin, als in der Muskelaufbauphase, denn das hat folgende Gründe:

- I. Es wird deutlich mehr Durchhaltevermögen als in der Aufbauphase erforderlich sein
- II. Es wird eine ‚gewisse‘ Aufopferungsbereitschaft vorausgesetzt
- III. Man muss sich auf eine i.d.R. sehr eintönige und nervige Ernährung einstellen
- IV. Man kann nicht immer direkt eine einfache Nährstoff-Formel anwenden, sondern man muss hier teilweise experimentieren und die Ernährung anpassen, da nicht jeder gleich auf eine Diät reagiert, im Gegensatz zum Großteil in der Aufbauphase
- V. Man wird sich auf höchste körperliche und geistige Belastung einstellen müssen...

...aber man kann dazu eins sagen.....*es lohnt sich!!!!*

Die Form, also das optische Erscheinungsbild, kann am Ende der größte Lob und die größte Anerkennung sein und man wird sich definitiv sagen können, es hat sich gelohnt!

Eine weitere zwingende und zugleich sehr schwierige Grundvoraussetzung in der Diät ist die Berechnung des Kalorienhaushaltes, also die Energiebilanz. Hierzu berechnen wir den Grundumsatz und den Sportumsatz und addieren diese beiden zusammen und erhalten den Gesamtumsatz, also die Gesamtkalorienzahl, die benötigt wird, um seine Form bzw. sein Gewicht zu halten!

Dazu gibt es meiner Meinung nach eine gute Möglichkeit und zwar indem du die Website <http://www.bmi-calculator.net/bmr-calculator/> nutzt und deinen ‚Body Metabolic Rate‘ ausrechnen und wir somit einen ungefähren Richtwert haben! Leider ist dieser Wert nie genau richtig, aber die Website bietet einen hervorragenden Näherungswert!

Um nun effektiv Fett zu verbrennen gilt es:

- Die Stoffwechselrate zu erhöhen, sodass der ‚Verbrennungsmotor‘ unseres Körper schneller und effektiver arbeitet!
- Die Verstoffwechslung von Fetten zu fördern!
- Die richtige Ernährungs- und Trainingsweise zu wählen, um besten Muskelschutz gewährleisten zu können!
- (Optional das Ganze mit Nahrungsergänzungen und Supplements zu unterstützen)

Formen der Diät

Nun gilt es die richtige Form der Diät in der Muskeldefinitionsphase zu wählen, sodass wir optimalen Muskelschutz bei gleichzeitig **effektiven Fettabbau** bieten können. Im ‚Natural Bodybuilding‘ haben sich besonders zwei Formen einer Diät als sehr effektiv ausgezeichnet und zwar die ‚Low-Fat Diät‘ und die ‚Low-Carb Diät‘.

Grundsätzlich gilt, dass wir in einer Diät unseren Gesamtumsatz nehmen und zunächst davon 300-500 zusätzliche Kalorien streichen, denn nur so ist der Körper gezwungen auf seine eigenen Körperreserven zurückzugreifen, um die benötigte Energie aufzubringen.

Beispiel: Du bist 172cm groß und wiegst 80Kg. Dein Grundumsatz, um dein Gewicht und deine aktuelle Form zu halten liegt bei 3000Kcal, also streichen wir zunächst, um uns vorsichtig heranzutasten, erst mal 300Kcal und somit ergibt sich eine Gesamtkalorienzahl von 2700Kcal. Diese Zahl solltest du kontinuierlich beibehalten und dann merken, dass sich Woche für Woche etwas an deinem Gewicht und vor allem an deiner Form verändern sollte!

****Beachte****

- 1.) Wiege dich am besten immer morgens um eine feste Uhrzeit (auf leerem Magen), um Schwankungen (Wasserhaushalt, voller Magen usw.) vorzubeugen!
- 2.) Wenn du feststellen solltest, dass sich das Gewicht nicht ändert, dann streiche weitere 200kcal, sodass du dich insgesamt bei einem Kaloriendefizit von -500kcal befindest, also bei unserem Beispiel wären wir dann bei ca. 2500Kcal
- 3.) Vergesse nicht, wenn sich dein Gewicht kontinuierlich verringert, musst du gegeben falls die Kalorien anpassen d.h. weiter senken! (Am besten um weitere - 200kcal). *Bsp. Nach 6 Wochen wiegst du nur noch 77Kg, also auf 77Kg anpassen!*
- 4.) Du tastest dich aus dem Grund heran, weil der Körper bei einem zu großen Kaloriendefizit (z.B. über -500Defizit) dazu neigt, seinen Stoffwechsel zu verlangsamen und Muskeln als Energie heranzuziehen und abzubauen und genau das ist das Schlimmste, dass dir passieren kann!



Die Low- Fat Diät

Der Begriff Low-Fat (engl.: "fettarm") bezeichnet eine Diätform, bei welcher der Fettanteil der Nahrung begrenzt wird. Bei Low-Fat-Diäten liegt dieser Wert höchstens bei 10-30 Prozent der aufgenommenen Brennenergie.

Ein Gramm Fett enthält 38,9 Kilojoule bzw. 9,3 Kilokalorien. Kohlenhydrate und Proteine enthalten hingegen jeweils nur ca. 17,2 kJ (4,1 kcal) pro Gramm. Somit kann bei gleicher Nahrungsmittelmenge die Energiezufuhr gesenkt werden, indem Fett durch Kohlenhydrate oder Eiweiße ersetzt wird. Dabei ist die Energiezufuhr der wesentliche Faktor bei der Beeinflussung des Körpergewichts.

Die Low-Fat Diät eignet sich meiner Meinung nach anfangs besser für einen Athleten, als die Low-Carb Diät und das hat folgende Gründe:

- Ihr fühlt euch trotz Kaloriendefizit fitter und besser, wie bei einer Low Carb Diät, denn ihr habt aufgrund der Kohlenhydrate mehr Energie
- Es fällt für den Anfang viel leichter Fette zu meiden, als Kohlenhydrate in Bezug auf die Nahrungsmittel Wahl
- Ihr habt im Training einen ordentlichen ‚Pump‘
- Low-Fat Produkte sind meistens in Lebensmittelgeschäfte mit ‚Fettarm‘ gekennzeichnet und somit leicht zu finden.
- Gesundheitlicher Vorteil in der Low-Fat-Diät, da eine Reduzierung des schädlichen LDL-Cholesterin stattfindet und ein positiver Effekt auf die glykämische Kontrolle aufgewiesen wird

Nachteile sind in der Low-Fat Diät, dass der Fettstoffwechsel nicht so stark angeregt wird, wie beispielsweise bei der Low Carb Diät. Außerdem ziehen Kohlenhydrate immer ein wenig Wasser, sodass ihr immer ‚schwammiger‘ aussehen werden, im Gegensatz zur Low-Carb Diät. Der letzte noch wichtige negative Aspekt ist, dass ihr wenn ihr durchgehend nur ‚schlechte‘ Kohlenhydrate zuführt (z.B. kurzkettige schlechte Kohlenhydrate wie Monosaccharide, also z.B. ‚Einfachzucker‘) ihr euren Insulinspiegel oben haltet und der Körper, dann sogar dazu neigt nicht mehr auf die die Fettreserven zurückzugreifen.

Beispiel: Eine Low-Fat-Diät könnte so aussehen → Ihr nimmt euer Kalorienbilanz zum Abnehmen z.B. 2500Kcal und baut diese aus 60% Kohlenhydraten 30% Eiweiss und 10% Fetten zusammen.

Ich rate allgemein dazu auf gute gesunde langkettige und komplexe Kohlenhydrate zurückzugreifen wie z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln und Haferflocken. Ausnahmen sind morgens und nach dem Training, da darf man auch mal auf schnelle, kurzkettige und einfache Kohlenhydrate zurückgreifen, aber wenn möglich dann gesunde wie z.B. Fructose (Obst z.B. Banane, Apfel).

Die Low-Carb Diät

Hier wird es schon interessanter und anspruchsvoller. Die Low-Carb Diät eignet sich definitiv mehr für fortgeschrittene bis erfahrene Athleten.

Die Low-Carb Diät ist sehr umfangreich, weil es viele verschiedene Formen der Low-Carb Diät gibt! Ich gehe hier auf die wichtigsten ein und erläutere vorher was überhaupt eine Low-Carb Diät genau ist.

Der Begriff Kohlenhydratminimierung bzw. Low-Carb (von engl. carb, Abkürzung für carbohydrates - Kohlenhydrate) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird. Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen.

Die Zellen des menschlichen Körpers werden über Einfachzucker wie Glucose und Fructose im Blut mit Energie versorgt. Diese Zucker bestehen aus kurzen Kohlenstoffketten und können auch direkt mit der Nahrung aufgenommen werden. Kohlenhydrate, die aus längeren Ketten bestehen, wie sie in Getreide oder Kartoffeln zu finden sind, können sehr einfach vom Verdauungssystem in verwertbare Einfachzucker umgewandelt werden.

Sehr lange Kohlenwasserstoffketten, aus denen Fettmoleküle hauptsächlich bestehen, haben zwar eine höhere Energiedichte (mehr kcal pro Gramm), sind aber ungleich schwieriger vom Körper in eine verwertbare Form zu bringen.

Werden nun nicht ausreichend Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen, findet eine Umstellung des Stoffwechsels statt. In diesem Zustand erzeugt der Organismus in der Leber aus den Fettreserven über körpereigene Energieträger, die sog. Ketone, die er seinen Zellen als alternative Energielieferanten zur Verfügung stellt.

Auf diese Weise wird der Körper gezwungen, seine eigenen Fettreserven als Energielieferant zu nutzen, was zu einer Gewichtsreduktion führt.

Leider tauchen hier viele Fachbegriffe auf, auf die ich nicht genau eingehen werde, da dieses den Rahmen sprengen würde, also empfehle ich jeden nicht verstandenen Begriff mal zu googeln und sich die Definition anzuschauen oder mir zu schreiben!

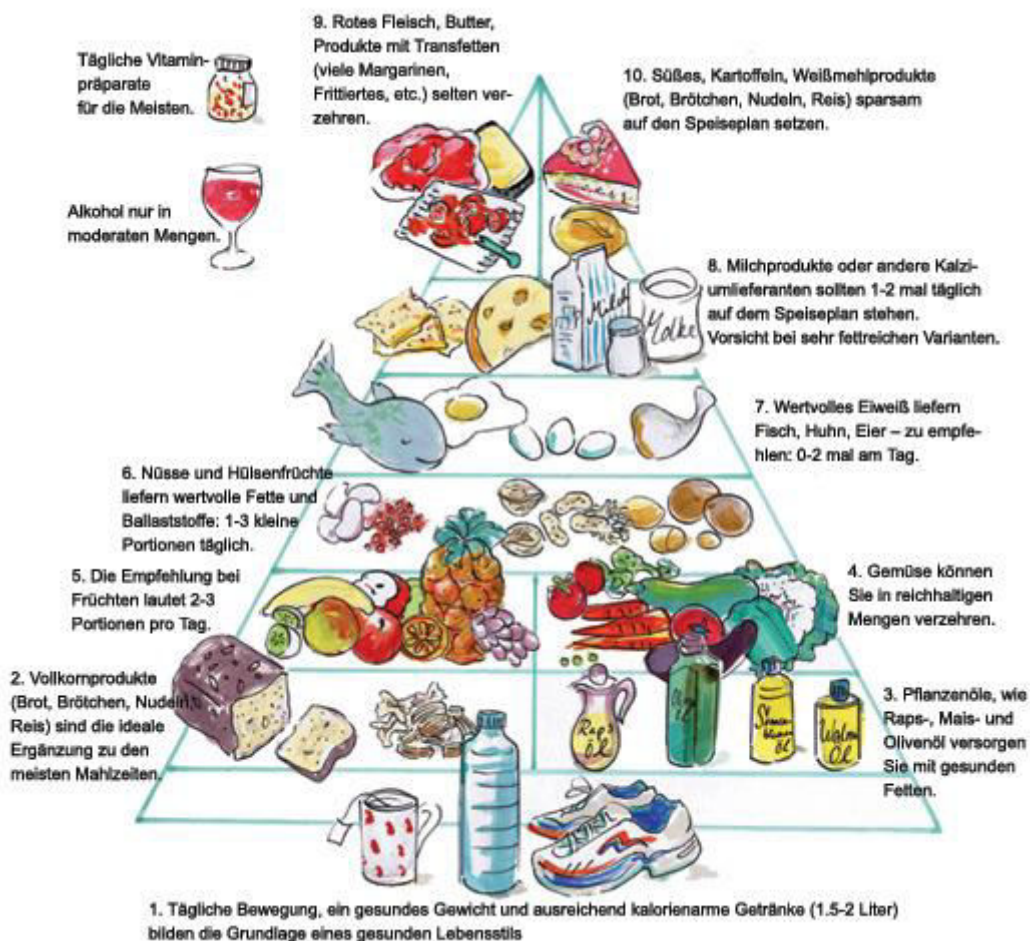
Nun gehe ich auf die bekanntesten Formen der Low Carb Diät ein, aber hauptsächlich auf die für uns Kraftsportler am interessantesten sind (speziell Ketogene & Metabole Diät).

Die Atkins-Diät

Die Atkins-Diät, benannt nach ihrem Erfinder Robert Atkins, ist eine Diät nach dem Low-Carb-Prinzip. Sie reduziert die Aufnahme von Kohlenhydraten am Anfang drastisch und nutzt Fett sowie Protein als Hauptenergieträger. Dieser Ansatz soll nach Ansicht der Anhänger der Atkins-Diät den Körper dazu zwingen, Fett zur Energiegewinnung in Ketonkörper zu verwandeln.

In der Atkins Diät gilt mind. 70g und höchstens 110g Kohlenhydrate über den Tag verteilt. Welche Form der Kohlenhydrate wird i.d.R. nicht genau erwähnt aber auch hier empfiehlt es sich auf die komplexen und langkettigen Kohlenhydrate zurückzugreifen. Den Rest der Makronährstoffe baut ihr euch selbst zusammen, wobei Eiweiss mindestens 30% der Gesamtkalorienzahl zur Diät betragen sollte.

Näher möchte ich nicht auf die Atkins Diät eingehen, weil ich sie nicht so geeignet halte und damit selber schlechte Erfahrungen gemacht habe, da sie mehr für die Allgemeinheit, als für den Kraftsportler geeignet ist, der seine Muskelmasse möglichst halten will!



Die Metabole Diät

Die Metabole Diät eignet sich meiner Meinung nach hervorragend als Diätkonzept für Kraftsportler, die ihren Körperfettanteil senken und ihre Muskulatur halten wollen! Bei der Metabolen Diät wird eine bestimmte Makronährstoffverteilung eingehalten in Verbindung mit ‚Carb-Timing‘ d.h. es wird nur zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Tagen eine bestimmte Anzahl an Kohlenhydraten zugeführt.

Schema:

- Trainingstage → Verteilung der Nährstoffe:

EW 60% KH 30% FE 10% – jeweils 1/3 der KH zum Frühstück, sowie 1/3 vor und 1/3 nach dem Training!

- Trainingsfreitage → Verteilung der Nährstoffe:

EW 60% FE 30% KH 10% – alle KH nur zum Frühstück!

Vorteile:

- Man befindet sich nicht in einer Ketose, sondern der Körper greift sowohl auf Kohlenhydrate als auch Fette als Energieträger zurück.
- Bei einem Kaloriendefizit nimmt man ab, mit nur geringen Muskelverlusten.
- Bei einem Überschuss ist es möglich, aufzubauen, ohne viel Fett anzusetzen.
 - Man hat große Abwechslung in den Nahrungsquellen!
 - Man sagt die Metabole Diät ist teilweise eine vereinte Form der Low-Fat und Low-Carb Diät
 - Die Metabole Diät ist keine Diät, die nur kurzfristig angewandt werden kann, sondern eine dauerhaft anwendbare Ernährungsform!

Die Anabole/Ketogene Diät

Die Ketogene oder auch Anabole Diät eignet sich meiner Meinung nach ebenso hervorragend als Diätkonzept für Kraftsportler, die ihren Körperfettanteil senken und ihre Muskulatur halten wollen! Meiner Meinung nach ist diese Diät die effektivste aller Fettverbrennungsdiäten und erfordert die meiste Disziplin. Das ganze liegt daran, dass bei der Ketogenen/Anabolen Diät die geringste Anzahl der Kohlenhydrate zugeführt wird und somit voll auf Ketonkörper und Fettreserven als Energieträger zurückgegriffen wird!

Schema:

- ➔ An Trainings- und Trainingsfreien Tagen werden immer **höchstens 30g Kohlenhydrate** zugeführt.
- ➔ Die Nährstoffverteilung liegt bei 60%Fett 35%Eiweiss 5%Kohlenhydrate
 - Nach 14 Tagen erfolgreicher angewandter Diät, werden zum anregen des Stoffwechsels und aufladen der Glykogenspeicher im Muskel, sogenannte *„Refeed Days“* 1x pro Woche eingeführt.
 - An *„Refeed Days“* liegt die Nährstoffverteilung bei 60%Kohlenhydrate 30% Eiweiss 10% Fette.
 - Die Kalorienzahl sollte trotzdem nicht überstiegen werden und weiterhin im Defizit bleiben!
- ➔ Als Fette möglichst darauf achten nur gesunde Fettquellen wie Omega3 oder Omega6 Fette heranziehen (aus z.B. Nüssen wie Mandeln, Wallnüsse oder Fischöl, Leinöl, Leinsamen)

Vorteile:

- Die Fettstoffwechsellage wird hier am stärksten angeregt!
- Diese Diät ist meist am vielversprechendsten!
- Man wird satt durch das fettige Essen
- An *„Refeed Days“* hat man unglaublich viel Energie und kommt in einen Zeitraum in eine sehr starke anabole (anabol=muskelaufbauend) Phase rein mit einem super *„Pump“* im Training

Tabellenübersicht der Diäten

Low-Fat Diät		Low-Carb Diät			
„Low-Fat Diät“		„Metabole-Diät“		„Ketogene/Anabole-Diät“	
Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
<p>+Die Athleten müssen nicht komplett auf Süßes verzichten, vorausgesetzt die Low-Fat Regeln werden eingehalten</p> <p>+Die Teilnehmer müssen nicht komplett auf Süßes verzichten, vorausgesetzt die Low-Fat-30-Regeln werden eingehalten.</p> <p>+ Die Rezepte enthalten viel Obst und Gemüse und es besteht kein Mangel an wichtigen Nährstoffen</p> <p>+Muskulatur wird i.d.R. kaum abgebaut</p> <p>+Sehr fit im Training</p> <p>+Mental gut drauf</p> <p>+Diät für langen Zeitraum</p>	<p>-Es gibt zu wenige Hilfestellungen, wie die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden können.</p> <p>- Zucker und andere Kohlenhydrate werden als Dickmacher nicht berücksichtigt</p> <p>-Fettstoffwechsel wird nicht ordentlich beschleunigt</p> <p>- Die meisten Rezepte sind zeitaufwendig.</p> <p>- Man wird immer mehr ‚Wasser‘ im Muskel haben als in der Low-Carb Diät</p>	<p>+Bei der Metabolen Diät wird mit gezielter Kohlenhydratzufuhr vor und nach dem Training eine Glykogen Speicherung sichergestellt und man ist fit im Training</p> <p>+Abwechslung in Ernährung mit kohlenhydratbetonten Nahrungsmitteln, aber auch eiweiß- und fetthaltigen Speisen ist diese Kost ideal dafür geeignet, um sie langfristig umsetzen zu können.</p> <p>+ Der Athlet fühlt sich gleichmäßig gut und regeneriert, Nahrungsexzesse kommen nicht vor.</p> <p>+Ausgewogene Ernährungsweise. (Obst- und Gemüse) um den Appetit zu kontrollieren.</p> <p>+ hohe Stoffwechselaktivierung</p> <p>+ schnellere Regeneration durch exaktes Timing der Kohlenhydratzufuhr</p> <p>+ weniger Muskelmasseverlust als in den Ketogenen Diät</p>	<p>-Erfordert viel Durchhaltevermögen und Disziplin</p> <p>-Sorgt noch nicht für die optimalste Fettverbrennung</p> <p>-Rezepte sind teilweise aufwendig</p> <p>-An Trainings- und Trainingsfreientagen muss unterschieden werden in der Makronährstoffverteilung</p>	<p>+Die effektivste Form der Diät zur Fettverbrennung</p> <p>+An Refeed Days unglaublichen Pump</p> <p>+Man schafft an Refeed Days ein super Muskelaufbauenden Zeitraum</p> <p>+Regt den Stoffwechsel sehr an</p> <p>+Man zieht kaum bis wenig Wasser aufgrund von geringer Kohlenhydratzahl</p> <p>+Ketose erhöht die körpereigene Testosteronzahl</p> <p>+ Der Hauptvorteil der Ketose besteht darin, dass diese die Fähigkeit des Körpers Energie aus Fett bereitzustellen verbessert.</p> <p>+Niedriger Insulinspiegel während der Ketose das bedeutet eine verstärkte Lipolyse (= Aufspaltung von Körperfett) und mehr freies Glycerin im Vergleich zu einem höheren Insulinspiegel, welcher die Lipolyse bremst.</p>	<p>- Ernährung dauerhaft schwierig beizubehalten</p> <p>-Keine Diät für langen Zeitraum</p> <p>-Man neigt dazu schnell Muskeln abzubauen bei Fehlern</p> <p>-Erhöht die Blutfettwerte und verdickt somit das Blut</p> <p>-starke Heißhunger Attacken</p> <p>-Mental schlecht drauf und körperlich oft platt</p> <p>-fehlender Pump im Training</p> <p>- Gefühl des „vollgefressen sein“ am Refeed Day</p> <p>-Eher für sehr Ehrgeizige oder fortgeschrittene Athleten</p> <p>- Während der ersten Wochen einer ketogenen Diät muss sich der Körper zunächst auf den Zustand der Ketose einstellen.</p> <p>- Wege Einschränkung der Kohlenhydrate zu wenig Mineralien und Spurenelementen. (vorbeugen, indem man täglich ein gutes Multivitamin/Multimineral Präparat einnimmt)</p>

Zusammenfassung und Review zur Fettverbrennung

1. Sport und Krafttraining!

Sport ist – nebst einer Kalorienreduktion natürlich – die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche und maximale Körperfettreduktion. Krafttraining eignet sich besonders gut, da hier die entsprechenden Adaptionen im Körper optimal vonstattengehen. Viele andere Sportarten setzen leider keinen genügenden Reiz um im Körper nur annähernd ähnlich starke Anpassungsreaktionen auszulösen wie Krafttraining.

Aus diesem Grund empfehle ich für eine erfolgreiche Körperfettreduktion den Einsatz von 3-5x Krafttraining in der Woche. Kurze knackige Trainingseinheiten von jeweils 60 Minuten sind völlig ausreichend. Eine zulange Trainingsdauer ist kontraproduktiv, da hierdurch der Cortisolspiegel übermässig erhöht wird und wir dadurch Gefahr laufen, Muskeln abzubauen und unsere Regenerationsfähigkeit zu überfordern.

Trainiere jede Muskelgruppe mindestens 1x pro Woche, aber mach zwischen den einzelnen Muskelgruppen mindestens 48 Stunden Pause bis du sie wieder trainierst.

Steady-State Cardio, also längere Cardioeinheiten im sogenannten Fettverbrennungs-Puls Bereich lehne ich entschieden ab, da ihre Auswirkungen auf den Körper kontraproduktiv sind.

2. Kalorien reduzieren!

Natürlich können wir nur an Gewicht verlieren, wenn wir auch weniger Kalorien zuführen wie wir verbrennen (hypokalorische Ernährungsweise). Allerdings dürfen wir die Kalorien nicht zu drastisch reduzieren, da wir sonst Gefahr laufen den Stoffwechsel auszubremsen.

Eine zu starke Kalorienreduktion signalisiert dem Körper einen Notzustand und er drosselt unter anderem die Aktivität der Schilddrüsen-Hormone, was zu einem Zusammenbrechen des Stoffwechsels führen wird. Ich empfehle eine Reduktion von ca. 20% der Kalorienmenge vom Tagesbedarf. Wenn jemand 3000 Kalorien täglich verbrennt, wird er diese nun um 300-600kcal reduzieren müssen.

3. Kohlenhydrate reduzieren oder timen!

Nebst einer Kalorienreduktion muss für eine erfolgreiche Körperfettreduktion die Insulinausschüttung unter Kontrolle gehalten werden. Das bedeutet, wir dürfen Kohlenhydrate nicht den ganzen Tag hindurch zuführen, weil wir so die Bauchspeicheldrüse immer wieder dazu veranlassen, Insulin auszuschütten. Insulin ist der Gegenspieler der fettverbrennenden Hormone. In der Zeit wo Kohlenhydrate zugeführt werden, reduziert sich die Fettverbrennung stark. *Wir müssen die Kohlenhydrate also bedarfsgerecht zuführen, d.h. bei der Metabolen Diät z.B. nur nach und vor dem Training (PostWorkout & PreWorkout).*

(In dieser Zeit ist durch die gesteigerte Insulinsensibilität der Muskeln der beste Zeitpunkt zur Aufnahme der Kohlenhydrate gegeben.
Das Risiko einer Umwandlung und Speicherung zu Körperfett ist ausgeschlossen bzw. stark vermindert)

4. Proteine Zuführen!

Wichtig ist auch die Zufuhr von genügend Protein. Proteine sind wichtig zum Aufbau und Regeneration der Muskeln und weiterer Körperfunktionen. In einer Diät werden Proteine vom Körper vermehrt als Energieträger zugezogen, da ihm nicht ausreichend Kohlenhydrate zur Verfügung stehen. Dieser Effekt ist bis zu einem gewissen Masse gewollt.

Dem Körper stehen hauptsächlich zwei Möglichkeiten zur Verfügung um den Mangel an Kohlenhydraten auszugleichen:

- Abbau von Muskelprotein
- Umwandeln von zugeführtem Protein in Glucose

Dieser Vorgang heisst Gluconeogenese. Er erlaubt ihm körpereigenes Muskelprotein abzubauen und in Glucose umzuwandeln. Durch die Zufuhr einer Mindestmenge an Kohlenhydraten und genügend Protein mit der Ernährung, verhindern wir damit einen übermäßigen Muskelabbau bzw. stellen dem Körper genug exogenes (von aussen zugeführtes) Protein zur Verfügung um daraus Glucose zu gewinnen und wieder neue Muskelsubstanz aufzubauen.

Ich empfehle in der Diät 2,5 – 3g Protein pro kg Körpergewicht.

Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Tatsache, dass der Verdauungsvorgang von Protein 30% der enthaltenen Energie verbraucht ohne als Energie im Körper genutzt werden zu können.

Protein ist also ein sehr ineffizienter Energieträger, genau richtig für eine Diät.

6. Gesunde Fette zuführen!

Um den Stoffwechsel in Gang zu halten und den Körper mit Energie zu versorgen, müssen wir ihm gesunde Fette zuführen. Wir sollten ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wählen.

Wir führen Fette in Form von Nüssen (Mandeln, Pekan, Walnüsse) und Ölen (Distelöl, Erdnussöl, Olivenöl) regelmäßig über den Tag verteilt zu. Auch Erdnuss- oder Mandelbutter sind gute Quellen für Fette.

Wichtig: Fette und Kohlenhydrate NIE gleichzeitig zuzuführen, um nicht die Gefahr zu laufen, dass die zugeführten Fette als Körperfett gespeichert werden.

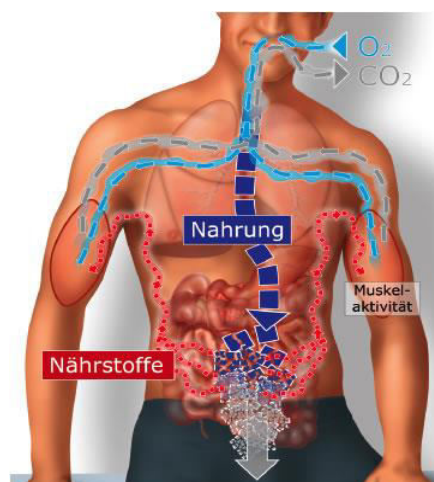
7. Stoffwechselrate erhöhen!

Eine weitere sehr gute Möglichkeit um noch mehr Fett zu verbrennen, ist die Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Dies geschieht am besten durch den Einsatz von HIIT. Es handelt sich dabei um Intervalltraining. Hierbei werden kurze Sprintphasen und moderates Laufen im Wechsel über einen Zeitraum von 10-20 Minuten durchgeführt.

Wichtig dabei ist einfach, dass wir HIIT und Krafttrainingseinheiten voneinander in genug großem zeitlichem Abstand planen. Wir können optimaler Weise morgens eine HIIT Einheit durchführen und abends dann Krafttraining ausüben.

Im Anschluss an HIIT nehmen wir keine Kohlenhydrate im Gegensatz zum Krafttraining zu uns. Ein Whey-Isolat Shake genügt hierbei völlig. Sollte wir uns dazu entscheiden morgens HIIT durchzuführen, nehmen wir vorgängig einen Shake mit Whey Isolat und/oder BCAAs ein.



8. Supplemente

Es gibt diverse Supplemente die uns bei der Reduktion des Körperfettes helfen können. Ich empfehle den Einsatz von Omega-3-Fettsäuren. Der Einsatz von Grüntee-Extrakt und Koffein sind auch sehr empfehlenswert.

An dieser Stelle möchte ich auch noch eine Warnung mitgeben:

Seid vorsichtig mit der Einnahme diverser Fatburner-Supplemente ohne über deren Inhalt genügend Informationen zu haben. Es existieren einige Produkte "legal" erhältlich auf dem Markt mit gefährlichen Inhaltsstoffen.

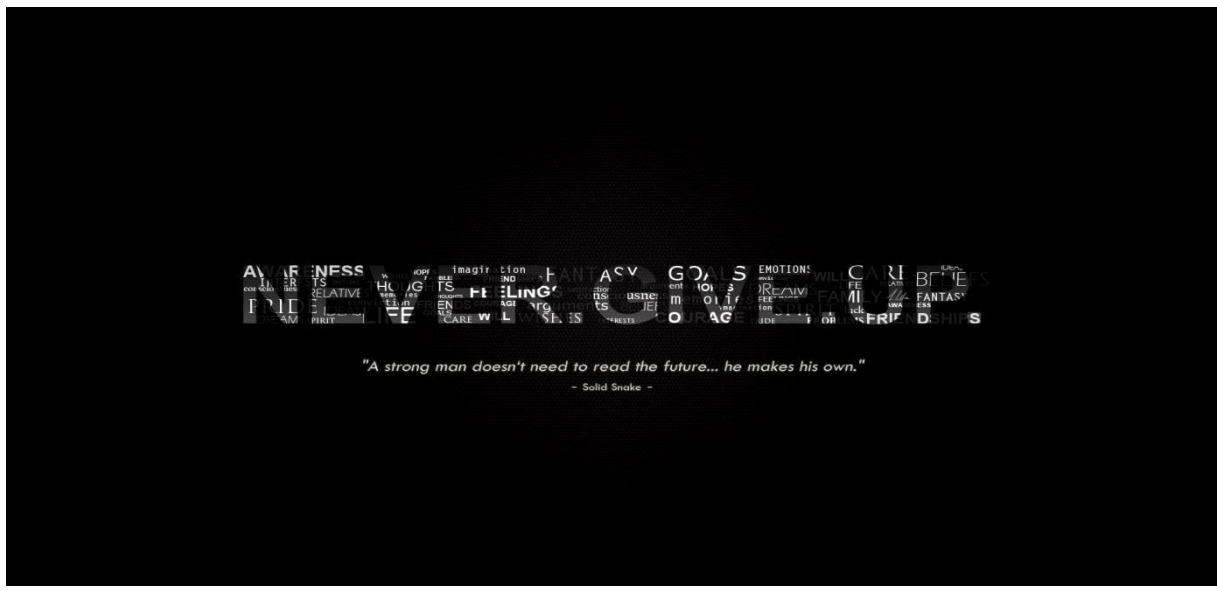
Ihr könnt mich gerne fragen, inwiefern bei einem bestimmten Produkt Vorsicht angebracht



Meine abschließenden Tipps!

- In der Definitionsphase sollte man sich Ernährungs- und Trainingsfehler nicht erlauben, weil du damit die Form gravierend versauen kannst, im Gegensatz zur Aufbauphase!
- Eine Aufbauphase kann man über einen sehr langen Zeitraum erstrecken, bei einer Definitionsphase jedoch sollte man aufpassen, da man bei zu langen Zeiträumen psychologische und physische Probleme bekommen kann und der Körper irgendwann zu Stoffwechselproblemen neigt!
- Man ist aufgrund von einem Kaloriendefizit meistens müde und gestresst, daher ist ausreichend Schlaf und der Einsatz von ‚Trainingsbooster‘ mit Koffein und Taurin ratsam!
- Man ist durch das Kaloriendefizit im Training schnell schlapp und fertig mit der Welt und weiß manchmal nicht mehr weiter und will aufgeben, aber ihr dürft euer Ziel niemals aus den Augen verlieren! Euer Körper wird es euch danken!

Mein Appell an Dich: **GEBE NIEMALS AUF!!!!!!!!!!!!!!!**



Abschluss

Ich hoffe ich konnte dir ein wenig weiterhelfen, motivieren und mein Wissen mit dir teilen!

Bei weiteren Fragen, Kritik oder Feedback darfst du dich gerne an mich wenden und mir schreiben.

www.fit-abli.com

facebook.com/aestheticabli



Aesthetic Lifestyle Generation



Quellen

<http://www.got-big.de/Blog/metabole-diaet-vs-anabole-diaet/>

<http://www.fitnessfreaks.com/erfolgsrezept-fur-maximale-fettverbrennung/>

<http://www.team-andro.com>

<http://www.wikipedia.de>

<http://www.netdokter.at/gesundheit/gesunde-ernaehrung/atkins-diaet-low-carb-diaet-5898>

[http://www.paradisi.de/Health und Ernaehrung/Diaeten/Atkins-Diaet/Artikel/154.php](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Diaeten/Atkins-Diaet/Artikel/154.php)