



MUSKELAUFBAU

FÜR ANFÄNGER

Mit der richtigen Ernährung und einer durchdachten Trainingsplanung zu mehr Muskeln, Selbstbewusstsein und Wohlbefinden

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Das richtige Mindset für Ihren Erfolg

Seien Sie optimistisch!

Die Basics des Muskelaufbautrainings

Der Muskel

Warum Krafttraining?

Zielsetzung & Methoden

Regelmäßigkeit des Trainings

Ruhetage

Sätze und Pausen

Häufige Fehler

Gefahren im Krafttraining

Atmung

Regeneration

Das Prinzip der Superkompensation

Zusammenfassung

Ergebnisse

Individuelle Erfolgsfaktoren

Muskelaufbau für Frauen

Übungen für Anfänger

Die richtige Ernährung

Regel 1 - Grundumsatz berechnen

Regel 2 - Benötigte Kalorien in Ernährungsplan aufnehmen

Regel 3 - Verteilung der Nährstoffe

Regel 4 - Die richtigen Lebensmittel

Regel 5 - Das richtige Timing für Ihre Mahlzeiten

Regel 6 - Nahrungsergänzungsmittel (Supplements)

Regel 7 - Anpassung

Regel 8 - Cheat Day(s)

Was sind Superfoods?

Der ideale Einkauf

Was, wenn das Muskelwachstum ausbleibt?

Leckere Mahlzeiten

20 goldene Regeln für Sie

Erfolge festhalten

Schlusswort

Das erwartet Sie in diesem Buch

Sie wollen Muskeln aufbauen, ohne dabei an Fett zuzunehmen, trainieren jeden Tag, können aber keinen Unterschied ausmachen, oder machen seit geraumer Zeit eine Diät, aber nehmen nicht ab? - Jetzt ist Schluss damit. Mit dem Kauf dieses Ratgebers haben Sie die Entscheidung getroffen, mit der richtigen Ernährung Muskeln aufzubauen und in einen gesunden neuen Lifestyle zu starten. Heutzutage haben jeder Fachmann und jeder Laie unterschiedliche Ansätze, wenn es um das Thema Ernährung zum Muskelaufbau geht. Aus diesem Grund fällt es den meisten Menschen schwer, den richtigen Weg einzuschlagen.

Das Ziel dieses Ratgebers ist es also nicht, Ihnen den einen Weg zum Traumkörper aufzuzeigen. Im Gegenteil: Dieser Ratgeber wird Ihnen ein Wegweiser mit hilfreichen Tipps und Informationen zum Thema Ernährung und Muskelaufbau sein. Sie erfahren alles über die Basics der Ernährung und des Trainings, über Superfoods und Ernährungsfallen und über die häufigsten Fehler beim Muskelaufbautraining und der damit zusammenhängenden Ernährung.

Hierbei wird auch zwischen Mann und Frau unterschieden. Am Ende werden Sie genug Wissen gesammelt haben, um sofort in Ihr Training starten zu können. Sie werden eine Idee davon bekommen, wie viele und vor allem welche Vorteile das Krafttraining, die Ernährungsumstellung und der damit zusammenhängende neue Lifestyle mit sich bringen. Das Training wird sich auszahlen und Sie werden nicht mehr deprimiert, hungrig oder ratlos sein. Sie werden

selbstbewusster, fitter und disziplinierter in Ihren Alltag
starten.

Das richtige Mindset für Ihren Erfolg

Schweiß, Blut und Tränen - Sie geben alles für Ihren Traumkörper und sind aufgeregt, endlich das gewünschte Ergebnis zu sehen. Wenn das gewünschte Ergebnis aber nach einigen Wochen noch nicht zu erkennen ist, sich der harte Kampf und der Verzicht auf Süßigkeiten oder Fast Food nicht auszahlen und die anfängliche Motivation nicht mehr vorhanden ist, dann sind Sie an einem Punkt angekommen, an dem es unglaublich wichtig ist, dass Sie sich pushen und nicht aufgeben. Die richtige Einstellung ist der Grundbaustein und letztendlich das, worauf es ankommt, wenn Sie Ergebnisse sehen wollen. Was können Sie also tun, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten?

Anfangs müssen Sie sich genau im Klaren darüber sein, welche Ziele Sie mit dem Training erreichen möchten. Ein Ziel könnte zum Beispiel lauten: „Diszipliniertes werden“, „Selbstbewusster auftreten können“ oder auch einfach „Gut aussehen“. Dieses eine Ziel müssen Sie sich immer wieder vor Augen führen und sich in Erinnerung rufen, warum Sie diesen Weg eingeschlagen haben. Aufzuhören darf keine Option sein, denn sonst werden Sie sich irgendwann am selben Punkt wiederfinden. Der Kraftsport, Ernährung und das damit zusammenhängende Muskelwachstum sind nur ein Werkzeug und somit Mittel zum Zweck. Sie allein und Ihre langfristige Disziplin machen den Unterschied.

Fehlt Ihnen die Motivation nach einem langen Arbeitstag in das nächste Fitnessstudio zu fahren und noch mindestens 45 Minuten zu trainieren? Verständlich, schließlich haben Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist den ganzen Tag belasten müssen. Es gibt Wege und Mittel, wie Sie