

Abnehmen mit Sport

25.11.2015, 18:35 | Sport

Pressemitteilung von: *Trainervermittlung Blank&Biehl GmbH*
Presseagentur: *Blank&Biehl*

Tipps zum Abnehmen/ Abnehmen mit Sport

Sie wünschen sich viele nützliche Tipps zum Abnehmen und fragen sich was die richtige Ernährung zum Abnehmen ist?

Richtig essen beim Abnehmen ist essentiell und wird Ihnen genau von ihrem Personal Trainer/ Personal Trainerin in Ihrem Ernährungsplan zum Abnehmen aufgezeigt. Desweiteren sorgt Ihr Personal Trainer/ Personal Trainerin dafür das sie die perfekten Tipps zum Abnehmen mit Erfolg erhalten und dabei gemeinsam mit Ihrem Personaltrainer fit werden.

Sie benötigen einen Ernährungsplan zum abnehmen?

Wie sieht nun eigentlich ein Ernährungsplan zum Abnehmen aus?Das Wichtigste bei einem Ernährungsplan zum Abnehmen ist, dass der Plan so individuell wie möglich gestaltet ist und das der Personal Trainer bei der Konzeption des Ernährungsplan zum Abnehmen, ebenfalls einen Trainingsplan zum abnehmen erstellt.

Richtig abnehmen mit einem Ernährungsplan zum abnehmen

Ein guter Ernährungsplan zum Abnehmen, zeichnet sich durch Einbezug der persönlichen Stoffwechsellage, des Alters, des Geschlechts, des Aktivitätsgrades und natürlich durch das individuelle Abnehm-Ziel aus. Demzufolge, gibt es keinen vorgefertigten nullachtfünfzehn Ernährungsplan zum Abnehmen. Ihr Personal Trainer/ Personal Trainerin kann Ihnen den optimalen Ernährungsplan zum abnehmen erstellen, sodass Sie richtig abnehmen und zwar nicht Muskelmasse, sondern Fett. So bleibt der gefürchtete JoJo Effekt aus.

Abnehmen mit Sport und einem guten Ernährungsplan

Zusätzlich zu ihrem persönlichen Ernährungsplan zum Abnehmen und Ihrem passenden Trainingsplan zum abnehmen zeigt Ihnen Ihr Personal Trainer/ Personal Trainerin die richtigen Übungen zum abnehmen, sodass sie schnell und gezielt mit der Integration von Sport abnehmen und das Ganze dann mit Erfolg und ohne JoJo Effekt.

Was zeichnet einen guten Ernährungsplan aus?

Im Prinzip lässt sich sagen, dass genau wie bei einem guten Fitness Trainingsplan bzw. Krafttraining Trainingsplan, es auf die individuelle Gestaltung des Planes ankommt.

Parameter eines guten Ernährungsplans

In einem sinnvollen Ernährungsplan werden besonders Parameter wie der Abnehmwunsch oder der Muskelaufbau von ihrem Personal Trainer/Personal Trainerin bzw. die Verbesserung der Fitness in ihrem Ernährungsplan eingearbeitet und dann dementsprechend an Ihre Stoffwechsellage, Alter, Geschlecht, Fitnesslevel und Aktivitätsgrad angepasst.

Besonderheiten im Ernährungsplan: Sporternährung zum Muskelaufbau

Desweiteren, ist es wichtig das Ihr Personal Trainer/Personal Trainerin mit Ihnen bespricht, ob eine Sporternährung mit in den Ernährungsplan zum Muskelaufbau integriert werden soll, um dann mit Ihnen die Möglichkeiten an „Nahrung für Sportler“ durchgehen zu können.

Wie unterscheidet sich ein Ernährungsplan für Bodybuilder und ein Ernährungsplan für Freizeit-Sportler zum Muskelaufbau?

Sie fragen sich was denn nun die Unterschiede zwischen den verschiedenen Ernährungsplänen sind? Die Unterschiede zwischen einem Ernährungsplan für Bodybuilder, einem Ernährungsplan für Sportler oder einem Ernährungsplan zum Muskelaufbau unterscheiden sich in den Grundzügen, da die Ziele jeweils verschieden sind und deswegen ein anderer Ernährungs oder Trainingsansatz für die Erstellung des Planes, von Ihrem Personal Trainer gewählt wird.

Ernährungsplan Bodybuilder

Ganz grob kann man sagen, dass es bei einem Ernährungsplan für Bodybuilder verschiedene Phasen gibt- zunächst einmal wird mit einer Massephase begonnen, in der der Ernährungsplan meist auf einem Kalorienüberschuss ausgelegt ist, um vermehrt Muskulatur aufzubauen. Wenn dann „genügend“ Masse, im Idealfall, nur Magermasse aufgebaut ist, wird der Ernährungsplan für Bodybuilder auf ein Kaloriendefizit ausgelegt, sodass Fett verloren wird und Muskulatur erhalten bleibt.

Ernährungsplan für Sportler

Bei einem Ernährungsplan für Sportler geht es primär darum, dass der Sportler so effizient wie möglich seinen Sport ausüben kann und sich dabei in stets in seiner Leistung steigert. Hierfür ist es wichtig, dass der Personal Trainer/ die Personal Trainerin auf die sportartspezifischen Bedürfnisse eingeht und den Ernährungsplan für den Sportler dementsprechend konzipiert, anpasst und vor allem die richtigen Ernährungstipps für den Sportler gibt.

Ernährungsplan Grundlagen

Im Prinzip kann man pauschal nicht wirklich sagen was einen guten Ernährungsplan ausmacht. Es kommt schlicht und ergreifend auf die spezifischen Ziele und Wünsche an. Im engeren Sinn kann man zusammenfassen, dass die Individualisierung des Ernährungsplans der Schlüssel zum Erfolg ist. Ihre persönlichen Ziele können sie ihrem Personal Trainer/ Personal Trainerin gerne mitteilen, sodass ihr ganz persönlicher und individueller Plan für sie erstellt werden kann.

Richtig abnehmen: Abnehmen mit Sport

Sie wünschen sich schon lange endlich richtig abzunehmen?

Unsere Personal Trainer/Personal Trainerin hilft ihnen dabei, dass sie richtig abnehmen und zwar effektiv abnehmen mit Sport, sodass er unerwünschte JoJo Effekt ausbleibt.

Übungen zum Abnehmen

Richtig abnehmen erfordert Gut-Will, denn es macht einen Unterschied, ob wir alleine durch ein Kaloriendefizit oder durch gezielten Sport das Abnehmen provozieren. Abnehmen mit Sport bietet langfristig viele Vorteile, da wir uns nicht nur temporär über eine verminderte Nahrungszufuhr einschränken, sondern durch die vermehrte Bewegung oft eine ganzheitliche Veränderung unseres Lebensstil einläuten und so oft auch beginnen die Nahrungsaufnahme bewusster zu gestalten und ein Gespür dafür zu entwickeln was unserem Körper tatsächlich gut tut.

Schneller Fettabbau mit Sport

Ein schneller Fettabbau kann ganz bewusst gesteuert werden. Dabei ist es besonders wichtig, dass das Abnehmen nicht alleine durch die Ernährung reguliert wird, sondern das sie richtig abnehmen und zwar mit ganz bestimmten Übungen zum Abnehmen, die Ihr Personal Trainer/Personal Trainerin spezifisch auf Ihre persönlichen Abnehm-Ziele auswählt und in Ihren Trainingsplan zum Abnehmen integriert. Abnehmen mit Sport bedeutet, dass sie nicht alleine Gewicht im engeren Sinne verlieren, sondern durch die Begleitung von Sport ein schneller Fettabbau gewährleistet wird und wir gleichermaßen Fett abbauen und Muskeln aufbauen, sodass beim Abnehmen auch das Gewebe gekräftigt und

durchblutet wird.

Erfolgreich schnell abnehmen mit unseren Personal Trainern

Sie möchten schnell abnehmen mit Erfolg? Sie fragen sich welcher Sport beim Abnehmen hilft?

Wir vermitteln Ihnen Ihren persönlichen Personal Trainer/Trainerin, der Ihnen dabei hilft, dass sie schnell abnehmen mit Erfolg.

Trainingspläne zum Fettabbau/ Trainingspläne zum Muskelaufbau

Unsere Personal Trainer/Personal Trainerin sind speziell darauf ausgebildet individuelle Trainingspläne zum Abnehmen zu erstellen, sodass sie schnell abnehmen mit Erfolg. Unsere Personal Trainer/Personal Trainerin erstellt Ihnen auch auf Wunsch spezielle Trainingspläne zum Fettabbau oder Trainingspläne zum Muskelaufbau. Sie werden schnell abnehmen mit Erfolg und dabei helfen Ihnen unsere Personal Trainer/Personal Trainerin mit viel Hingabe und der richtigen Trainingsplan-Konzipierung.

Tipps zum Abnehmen

Unsere Personal Trainer/Personal Trainerin legen besonderen Wert darauf, dass sie fit werden, abnehmen und Ihre Fitness verbessern. Mit den passenden Tipps zum Abnehmen und Tipps für eine verbesserte Fitness werden sie schnell Fett abbauen und Muskeln aufbauen. Denn wir wissen alle, dass die Ernährung beim Abnehmen eine entscheidende Schlüsselrolle spielt.

Portrait

Wir vermitteln professionelle Personal Trainer aus Hamburg und Umgebung.
<http://die-trainerin.de>

Unsere Hamburger Trainervermittlung vermittelt Ihnen professionelle Personal-Trainer für alle Bereiche des Sports. Egal ob Leistungssport oder persönliche Fitness, bei uns sind Sie richtig!

Wir erstellen Ihnen einen individuellen Trainingsplan oder helfen Ihnen beim Abnehmen. Alle Trainer, die wir vermitteln, sind lizenzierte und von uns geprüfte Profis.

Fragen Sie uns jetzt nach einem kostenlosen Erstgespräch und einem unverbindlichem Probetraining!

News-ID: 881176 • Views: 757 (Stand: 16.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/881176/Abnehmen-mit-Sport.html>