

So nimmt man garantiert zu!

05.09.2016, 14:03 | Sport

Pressemitteilung von: *More Fitness*

Viele Menschen haben das Problem, zuzunehmen. Sie fühlen sich zu dünn, was sich dann in einem mangelnden Selbstwertgefühl widerspiegelt.

Also fangen sie an, wie ein Wilder zu trainieren. Nach Monatelanger Arbeit können sie aber trotzdem keine wirklichen Ergebnisse sehen. Woran liegt das?

Viele vergessen, dass das Training nur ca. 30% des Erfolgs ausmachen. Nach dem Motto: „Deinen Körper formst du in der Küche“ sollte man immer ganz penibel auf seine Ernährung achten. Genügend Proteine und vor allem viele Kohlenhydrate sind von Vorteil. Diese liefern einem die benötigte Energie für das Workout. Man baut auf, indem die Kalorienbilanz positiv ausfällt. 500kcal im Überschuss reichen völlig aus. Ein Beispielnährungsplan ist auf www.more-fitness.com gut beschrieben. Nehmen wir an, man verbraucht 2500 kcal pro Tag. Dementsprechend sollte man 3000kcal zu sich nehmen. Im Internet findet man ganz leicht seinen Kalorienverbrauch heraus. Diesen addiert man dann einfach mit 500. Trotzdem sollte man darauf, dass man sich gesund ernährt und nicht alles was einem in die Finger kommt in sich hineinschlingt, um auf die Kalorien zu kommen. Des Weiteren sollte man genügend Wasser zu sich führen. Denn die Muskeln speichern Wasser und je mehr man trinkt, desto mehr Wasser können sie speichern. Empfehlenswert sind ca. 2-3 Liter plus pro Trainingseinheit nochmal einen Liter. Das wichtigste zu wissen ist, dass die Ernährung 70% des Ergebnisses ausmachen! Aufgrund dessen sollte man seinen Fokus am Anfang auf die Ernährung richten.

Portrait

More Fitness hat sich auf Menschen spezialisiert, die Schwierigkeiten haben zuzunehmen. Auf der Homepage kannst du dich in einen kostenlosen, informationsreichen Newsletter eintragen.

www.more-fitness.com

News-ID: 917156 • Views: 837 (Stand: 18.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/917156/So-nimmt-man-garantiert-zu.html>