
Subject: Wie ernähren um den Körper bzw. die Muskel zu definieren

Posted by [Jackson](#) on Mon, 29 Jun 2009 19:40:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An die BodyBylder, Sport- und Ernährungswissenschaftler hier im Forum (falls hier welche sind).
Ich trainiere schon seit mehr als 10 Jahren und habe mittlerweile auch viel Muskelmasse. Ich möchte jedoch das ganze definieren und wüsste gern, wie ich meine Ernährung umstellen muss um das zu erreichen.

Also ganz auf Kohlenhydrate kann ich nicht verzichten.

Ich hoffe ihr habt paar gute Ratschläge für mich.

Gruß und Dank

Jackson
