

---

Subject: Health Plan

Posted by [kaya](#) on Tue, 25 Jan 2011 14:52:26 GMT

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

---

Ich habe mal mal zusammengestellt was ich selbst so für meine Gesundheit tue und würde mich über Anmerkungen/Ergänzungen freuen. Der Plan ist auf eine effiziente Lebensführung ausgelegt und soll helfen zeit- und geldsparend die Voraussetzungen für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu schaffen und ist denke ich auch ohne größere Disziplin einhaltbar.

### Training

alle 6-8 Tage sehr intensives Ganzkörper-Training (HIT) mit je 1-2 Sätzen pro Übung und möglichst kurzen Pausen zwischen den Übungen; langsam und sauber ausgeführte 8-12 Wdh bis zum MV inkl. Nachdrücken:

- 5 Grundübungen (Beinpresse/Kniebeuge am Ende) ergänzt ggf. durch 1-3 Isos (Bizepscurls, Dips, Seitheben o.ä.; aber nicht zwingend notwendig)
- Bauchtraining (Crunches + Leg Raises) nach dem Grund-Training + 1 x pro Woche zusätzlich isoliert

Dauer: ca. 30-40 min; ordentliches Aufwärmen nicht vergessen

### Ernährung

Morgens: 100gr Haferflocken, 30gr Whey Protein, 1- 2 EL Nüsse, je 1 EL Sultaninen/Cranberries/Trockenpflaumen (Aldi), 1-2 EL Leinsamen Mix (DM), 1 Hand voll gefrorene Früchte (Aldi), 500ml fettarme Milch in den Mixer Mixer

(Evtl Zwischenmahlzeit: langkettige KHs, fettarm, eiweissreich (zB Vollkornbrot mit Lachsschinken, Pute, gekochtem Schinken etc.)

Mittags: egal aber am besten wenig Fett und eiweißreich

Abends: keine KHs, dafür eiweissreich essen (Fisch, Fleisch, Magerquark, Hüttenkäse etc.) und auf ausreichend Gemüse achten, ggf. eine Hand voll Nüsse

Vor dem Schlafengehen: 30-40gr Whey mit Wasser, 2 EL Leinöl, 3gr Lachsölkapseln (DM)

Getränke über den Tag: Kaffee morgens und vor dem Training, ansonsten gebrühter grüner Tee oder Wasser mit insg. ca. 2gr Vitamin C Pulver vermischt; möglichst über 2,5L Flüssigkeit pro Tag

### Sonstiges

NEMs: 1 Multivitamin/-mineral, B-Komplex, 5mg Biotin, ggf. 30mg Zink

Evtl ein Post Workout Shake direkt nach dem Training mit 30-40gr Whey und 50-60gr Dextrose in Wasser gemischt

Generell gilt: kurzkettige KHs vermeiden (Süssigkeiten, Weißmehl etc)

1-2 x die Woche nicht auf die Ernährung zu achten oder Alkohol zu trinken ist ok.

---