

---

Subject: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [nettaler](#) on Thu, 02 Mar 2017 18:52:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Abend liebe Leidensgenossen,

um die Aufmerksamkeit langsam vom schwindenden Haupthaar abzulenken mache ich vermehrt seit mehreren Monaten Krafttraining teils im Studio teils mit Freeletics. Derzeitig bin ich beruflich sehr viel unterwegs und komme nur dazu mehrere freeletics workouts die Woche zu machen.

Bisher natürlich noch nicht von besonders viel Erfolg geprägt. Da die Ernährung ja ein großer Faktor ist bei der Muskelzunahme, wollte ich euch Mal nach Tipps und Tricks fragen. Kennt sich hier jemand mit einem ausgewogenen Ernährungsplan aus und könnte mir vielleicht einen für eine Woche erstellen?

Bisher ernähre ich mich eigentlich ganz gesund und Recht ausgewogen, nach dem Training gönne ich mir ein paar Gold Whey Proteine. Tipps zu den effektivsten freeletics Übungen sind auch gerne gesehen .

Beste Grüße

---