

Ohne Eiweiß keine Erfolge im Fitnessstudio

Gute Eiweißquellen sind beispielsweise:

| <i>Pro 100g</i> | <i>Eiweiß in g</i> | <i>Fett in g</i> |
|---|--------------------|------------------|
| Harzer Käse | 30 | 0,7 |
| Speisequark (Magerstufe) | 13 | 0,3 |
| Thunfisch in Wasser | 22 | 0,2 |
| Haferflocken | 12 | 8,0 |
| Weizenkeime | 29 | 4,0 |
| Oder Eiweißkonzentrate: pro Shake 0,5l | 36 | 2,4 |

IM ÜBERBLICK

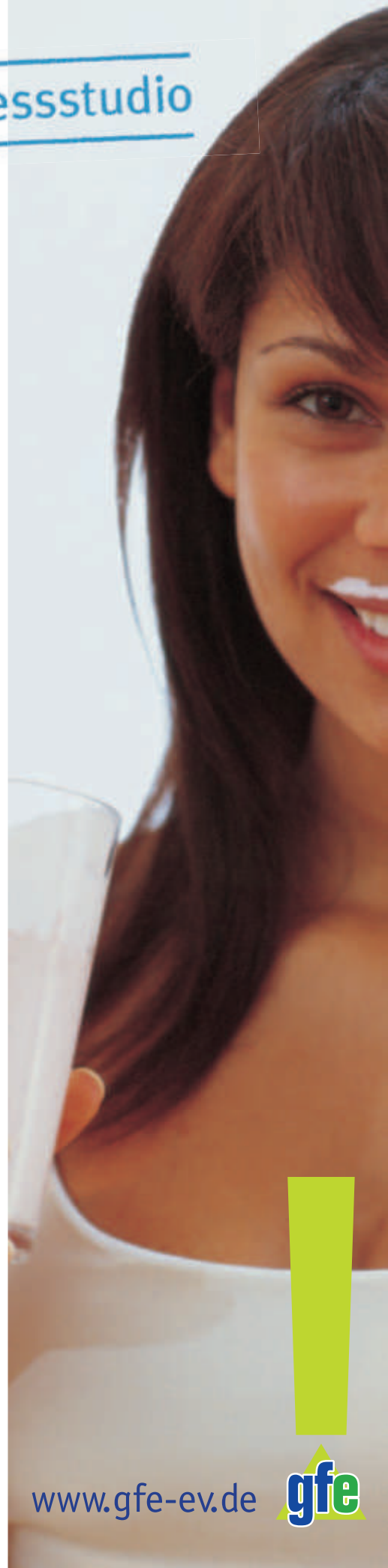
Warum Sie mehr Eiweiß zum Bodystyling benötigen:

- ▶ Ohne Eiweiß keine Körperstraffung!
- ▶ Eiweiß ist der einzige Nährstoff, der Körpersubstanzen aufbauen und Energie in Notzeiten liefern kann. Da der Körper Eiweiß nicht speichern kann, muss es regelmäßig zugeführt werden. Ansonsten kommt es zur Erschlaffung der Muskulatur und zum Aufbau von Körperfett.
- ▶ Eiweiß sorgt für die Bildung von Enzymen zum Muskelaufbau und Fettabbau.
- ▶ Eiweiß sorgt für eine glatte Haut, glänzende Haare und starke Nägel. Eiweiß liefert den Baustoff für jede Gewebeart.
- ▶ Eiweiß stärkt das Immunsystem. Das Immunsystem besteht aus ca. 1,5 kg Eiweiß!
- ▶ Fettarmes Eiweiß ist gesund und nicht schädlich. Selbst die so kritische Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) hält eine Eiweißzufuhr von bis zu 2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht für gesundheitlich unbedenklich. Voraussetzung ist natürlich immer eine hohe Flüssigkeit szufuhr.

Body –Tipp: Trinken Sie nach dem Training einen Eiweißshake (Figurshake). Der macht satt und hilft dem Körper noch viele Stunden nach dem Training Fett zu verbrennen. Außerdem verhindern Sie das unkontrollierte Plündern des Kühlschranks nach dem Training.

Quelle: Body Food, Autor. Andreas Scholz, Prof. Dr. Michael Hamm. 2005. ISBN 3-426-64255-7
„Fettverbrennung – 24 Stunden am Tag!“ GfE – Gesellschaft für Ernährungsforschung
Bilder: Sport & Fitness

www.gfe-ev.de



Ohne Eiweiß keine Erfolge im Fitnessstudio

Wofür brauchen wir Eiweiß?

- ▶ Bindegewebe + Muskeln (Erhaltung, Regeneration nach dem Training oder anstrengendem Arbeitstag und Gewebestraffung)
- ▶ Enzyme (Bio-Katalysatoren, z.B. Fettabbau + Muskelstraffung)
- ▶ Knorpelbildung (Gelenke, Bandscheiben)
- ▶ Haut, Haare, Fingernägel

FAKT 1:

Die Muskulatur des Menschen besteht aus Wasser und Eiweiß.

FAKT 2:

Unsere Muskeln sind die Fettverbrennungsöfen und das „Make-up von Innen“!

FAKT 3:

Fettverbrennungsöfen werden durch Körperformungstraining im Fitnessstudio und die regelmäßige Zufuhr von Eiweiß aufgebaut!

Kohlenhydrate und Fett liefern lediglich Energie!

Anmerkung: Nur um Missverständnissen vorzubeugen: Selbstverständlich benötigen Sie auch Kohlenhydrate und Fett als Energieträger. Es soll nur deutlich gemacht werden, dass zur Erreichung einer sportlichen Figur der Nährstoff Eiweiß eine wichtige Bedeutung hat. Kohlenhydrate werden vermehrt für längere Ausdauerleistungen wie z. B. Langlauf benötigt.

Wie viel Eiweiß benötigt der Mensch am Tag?

Für körperlich nicht aktive Erwachsene werden 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht empfohlen. So werden etwa 10 bis 12 Prozent des Gesamtenergiebedarfs in Form von Eiweiß gedeckt.

Für Sportler und Bodystyler ist der Eiweißbedarf zur Erreichung einer sportlichen und straffen Muskulatur erhöht. Bis zu 2,0 g pro kg Körpergewicht sind ein gesunder Anhaltspunkt.

Für eine 60 kg schwere Person bedeutet dies eine tägliche Aufnahme von bis zu 120 g Eiweiß zur Körperstraffung.