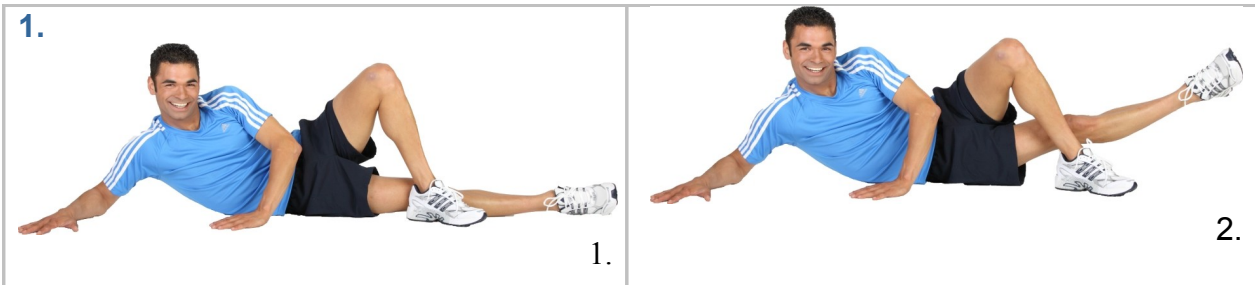


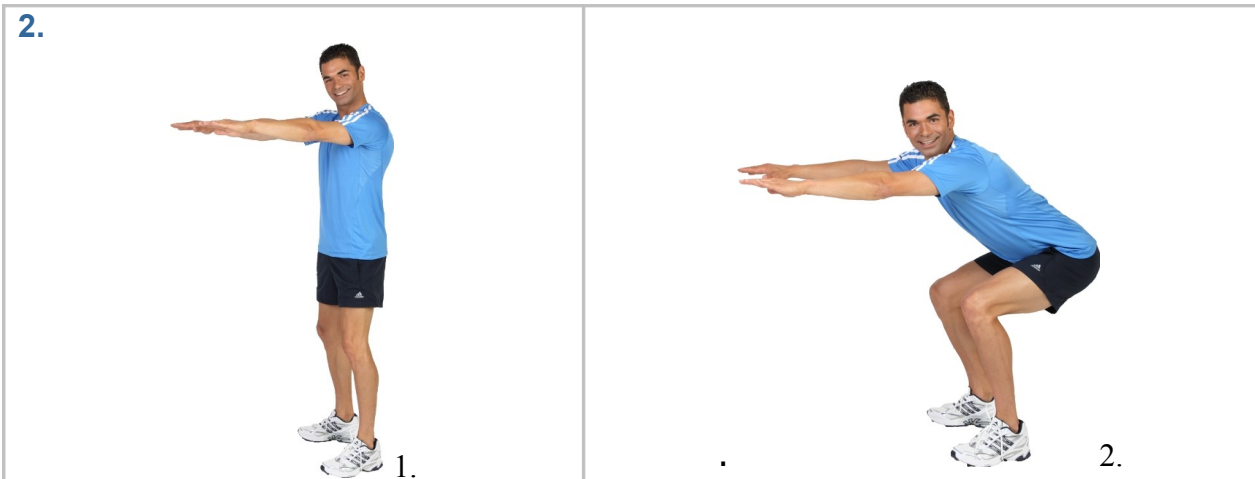
**Ihr Geschenk vom Personal-Fitness-Trainer Peter Juhle!**  
**25 Fitnessübungen + 23 Dehnübungen + 9 Ernährungsregeln**  
**für Ihre Fitness und gute Figur!**

Für schöne Beine:



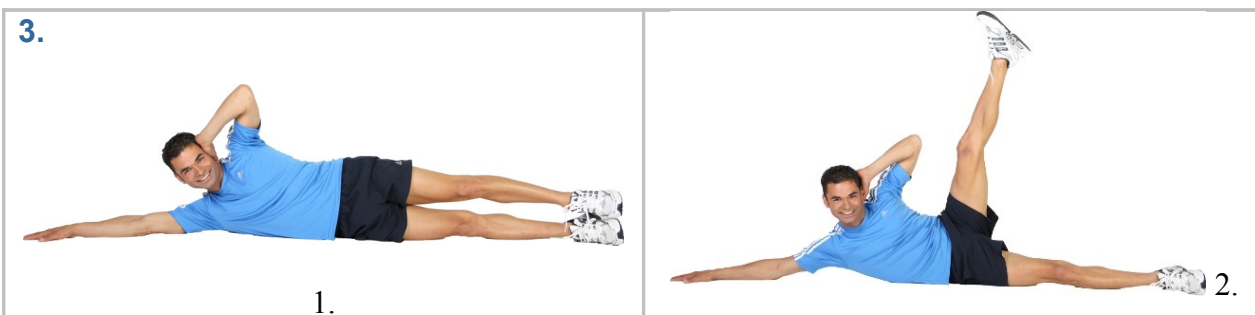
**Beininnenseite (Adduktor)**

Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen sich mit beiden Armen stabil ab. Heben Sie das untere Bein vom Boden rauf und wieder runter.



**Kniebeuge für Beine m. quadriceps femoris und Po m. gluteus maximus**

Aufrechter Stand, dann leiten Sie die Abwärtsbewegung ein, indem Sie das Gesäß nach hinten führen. Die Knie sollten dabei nicht über die Fußspitzen heraus ragen. Die Aufwärtsbewegung wird mit dem Kopf nach oben eingeleitet.



### Seitliche Beinmuskulatur, Abduktor

Legen Sie sich auf die Seite und stabilisieren Ihren Körper mit dem unteren Arm. Dann spreizen Sie das obere Bein nach oben ab und führen es langsam wieder nach unten.

Für Bauch und Beine:

4.



### Die Bein Schere

**Bauchmuskeln m. rectus abdominis, Oberschenkel m. quadriceps femoris**

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen sich mit beiden Armen nach hinten ab. Nun schlagen Sie die Beine über Kreuz und wechseln diese Bewegung immer hin und her.

Für einen flachen Bauch:

5.



### Bauchmuskel Power

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und umschließen mit beiden Händen Ihren Kopf. Nun heben Sie den Oberkörper möglichst senkrecht nach oben. Für die seitlichen Bauchmuskeln führen Sie den linken Ellenbogen zum rechten Knie und umgekehrt.

Für einen starken unteren Rücken:

6.



1.



2.

### Der Becken Lift I

Unterer Rücken, *m. erectores spinae*

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und winkeln beide Beine um 90 Grad an. Nun heben Sie das Becken nach oben. Sie können diese Übung statisch ausführen, in dem Sie das Becken ca. 45 Sekunden hochhalten oder Sie bewegen das Becken herauf und herunter.

7.



1.



2.

### Der Becken Lift II

Unterer Rücken, *m. erectores spinae*, Oberschenkel *m. quadriceps femoris*

Die Steigerung des Becken Lifts ist diese Variante bei der zuerst ein Bein in Verlängerung des Körpers nach vorne gestreckt wird. Dann wird das Bein senkrecht nach oben gehoben. Die Übung ist sehr anspruchsvoll und verlangt einiges an Koordination, dafür äußerst effektiv.

8.



1.



2.

### Die Brücke rückwärts

Unterer Rücken *m. erectores spinae*

Winkeln Sie die Beine um 90 Grad an und stützen sich mit gestreckten Armen unter den Schultern ab. Der Körper wird dabei horizontal, also in der waagerechten gehalten, dazu wird das Becken angehoben. Wenn Sie nun ein Bein zur Verlängerung des Körpers anheben, wird eine höhere Stabilität verlangt und zusätzlich der Oberschenkel Muskel mittrainiert.

9.



1.



2.

### Beine hinten hoch

#### Unterer Rücken m. erectores spinae

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden. Nun heben Sie beide Beine möglichst hoch unten halten die Spannung. Eine sehr nützliche und wirkungsvolle Übung für den unteren Rücken.

10.



1.



2.

### Die Robbe

#### Unterer Rücken m. erectores spinae

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden. Heben Sie nun die Brust vom Boden ab und versuchen den Oberkörper aufzurichten.

11.



1.



2.

### Der Superman

#### Unterer Rücken, Beine- und Pomuskeln

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und heben den rechten Arm und das linke Bein vom Boden ab. Nun strecken Sie den Arm nach vorne und das Bein nach hinten. Machen Sie dabei den Körper möglichst lang.

Für einen kräftigen oberen Rücken:

12.



### Der Vogel

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und breiten die Arme zur Seite aus so, dass die Handflächen nach oben zeigen. Nun heben Sie beide Arme möglichst hoch, dabei ziehen sich die Schulterblätter sehr nah zusammen.

13.



### Arme nach oben ziehen

Begeben Sie sich in die Bauchlage und legen die angewinkelten Arme neben die Schultern. Nun ziehen Sie beide Arme so weit es geht nach oben und halten die Spannung für zwei Sekunden.

14.



### Daumen hoch

Begeben Sie sich in die Bauchlage und führen die gestreckten Arme nach vorne. Machen Sie mit der Hand einen Faust und lassen dabei den Daumen nach oben zeigen. Jetzt heben Sie beide Arme nach oben und versuchen sie zwei Sekunden diese Position zu halten.

Für kräftige Brustmuskeln:

15.



### Die Frauenliegestütz Brustmuskeln

Stützen Sie sich mit den Armen und den Knien auf dem Boden ab. Der Körper ist dabei leicht gebeugt und die Hände befinden sich etwas über Schulterbreite voneinander entfernt. Jetzt werden beide Arme gleichzeitig gebeugt, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.



16.



### Die Liegstütz Brustmuskeln

Stützen Sie sich mit den Armen und den Füßen auf dem Boden ab. Der Oberkörper ist dabei leicht gebeugt. Jetzt werden beide Arme gleichzeitig gebeugt, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Diese Variante ist etwas schwieriger als der Frauenliegestütz, da Sie mehr Gewicht mit den Armen stemmen müssen.

Für starke und große Oberarme:

17.



### Die Frauenliegestütz mit engem Griff Armmuskeln

Der Bewegungsablauf bleibt wie bei der vorherigen Übung identisch, nur das hierbei die Ellenbogen so dicht wie möglich am Körper vorbei geführt werden und das ganze Gewicht aus den Armen gedrückt wird.

18.



### Die Liegstütz mit engem Griff Armmuskeln

Die Übung ist dann noch mal eine Steigerung, da jetzt noch mehr Gewicht auf den Armen lastet.

## Seitliche Bein und Rumpf Muskeln:

19.



### Seitliche Rumpfmuskulatur

Setzen Sie sich in die Seitlage und stützen sich mit einem Unterarm und den seitlichen Oberschenkeln auf. Heben Sie nun die Hüfte an so, dass der Körper gerade ist. Jetzt spreizen Sie ein angewinkelt Bein vom Körper ab.

20.



### Seitliche Rumpfmuskulatur

Setzen Sie sich in die Seitlage und stützen sich mit einem Unterarm und den seitlichen Beinen auf. Heben Sie nun die Hüfte an so, dass der Körper gerade ist. Jetzt spreizen Sie das gestreckte Bein vom Körper ab.

Po Übungen:

21.



1.



2.



3.

**Pomuskel Power**

Heben Sie aus dem Vierfüßlerstand ein Bein zur Seite rauf und wieder runter. Wenn das Bein oben ist strecken Sie es und winkeln es wieder an.

22.



1.



2.

**Die Pomuskeln**

Stützen Sie sich mit den Armen und einem Knie und Fuß auf dem Boden ab. Strecken Sie ein Bein nach hinten und spannen dabei den Po und den unteren Rücken an dabei. Nun heben Sie langsam und mit Spannung das Bein möglichst hoch und lassen es langsam wieder herunter bis zur Waagerechten.

23.



1.



2.

**Die Pomuskeln**

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und stabilisieren den Körper mit beiden Armen. Winkeln Sie nun ein Bein an. Jetzt heben Sie das Bein möglichst weit senkrecht nach oben. Spannen Sie Ihre Po Muskeln dabei an.



24.



### **Kniebeuge im Ausfallschritt**

Stellen Sie ein Bein nach vorne und eins nach hinten. Beugen Sie beide Beine und senken die Hüfte tief zum Boden so, dass die Knie fast den Boden berühren.

25.



### **Unterarmstütz**

Stützen Sie sich mit den Füßen und den Unterarmen ab. Spannen Sie den Bauch und den unteren Rücken an dabei. Heben Sie das linke Bein und den rechten Arm und halten die Spannung.

## 23 Dehnübungen für Ihre Figur!

1.



### Dehnung des hinteren Oberschenkels einseitig

Machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Versuchen Sie nun die Hüfte möglichst tief zum Boden zu drücken, beide Füße zeigen dabei nach vorne.

2.



### Dehnung des hinteren Oberschenkels und Wade

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken ein Bein und winkeln das andere an. Versuchen Sie, Ihren Fuß mit den Händen zu umschließen und ziehen die Brust zum Knie Richtung Boden.

3.



### Dehnung des hinteren Oberschenkels im stehen


Die Beine sind vollkommen durchgestreckt und die Fingerspitzen bzw. Handflächen kommen so nah wie möglich zum Boden und berühren dabei idealer Weise die Erde.

4.





### Dehnung des unteren Rückens

Im sitzen legen Sie die Arme von innen herum um die Beine. Nun versuchen Sie die Brust Richtung Boden zu drücken.

<p>5.</p> 	<p><b>Dehnung der Brustmuskeln</b></p> <p>Beide Arme sind um 90 Grad angewinkelt, nun ziehen Sie beide Arme möglichst weit nach hinten so, dass die Schulterblätter möglichst nah bei einander sind.</p>

<p>6.</p> 	<p><b>Dehnung der Halsmuskulatur</b></p> <p>Ziehen Sie vorsichtig den Kopf zur Seite und ziehen die gegenüberliegende Schulter nach unten.</p>
--	--

<p>7.</p> 	<p><b>Dehnung des hinteren Oberschenkels</b></p> <p>Umfassen Sie mit beiden Händen ein Knie und ziehen es möglichst hoch und nah zur Brust.</p>
---	---

<p>8.</p> 	<p><b>Dehnung der Brustmuskeln</b></p> <p>Führen Sie beide Arme möglichst weit hinter dem Rücken nach hinten und versuchen möglichst tief mit dem Rücken nach unten zu kommen.</p>
---	--

9.



### Dehnung der Schulter

Ziehen Sie mit der Hand Ihren Ellenbogen möglichst nah zum Körper hin. Entspannen Sie dabei bewusst die Schultern.

10.



### Dehnung des großen Rückenmuskels

Stellen Sie sich gerade hin und neigen Ihren Oberkörper langsam und möglichst weit zur Seite. Bleiben Sie dabei in der Körperachse gerade.

11.



### Dehnung beider Unterarme

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand so, dass die Fingerspitzen Richtung Knie zeigen. Verlagern Sie nun vorsichtig Ihr Körpergewicht auf die Arme und spüren einen angenehmen Dehnreiz in den Unterarmen.

12.



### Dehnung der Wadenmuskulatur

Ein Bein ist gebeugt und das andere Bein ist gestreckt. Dann beugen Sie den Oberkörper und versuchen mit den Fingerspitzen die Zehenspitzen des gestreckten Beines zu berühren.

13.



### Dehnung der Arme

Umfassen Sie mit einer Hand den Ellenbogen und ziehen ihn möglichst weit hinter den Kopf. Dabei wird der große Armmuskel gedehnt und entspannt.

14.



### Dehnung der Unterarme innen

Strecken Sie einen Arm durch und winkeln das Handgelenk zu sich hin. Nun ziehen Sie vorsichtig Ihre Hand zu sich heran.

15.



### Dehnung der Unterarme außen

Strecken Sie einen Arm durch und spreizen die Hand von Ihrem Arm ab. Nun fassen Sie mit der anderen Hand in die Handinnenfläche und ziehen wieder vorsichtig die Hand zum Körper.

Diese Übung eignet sich besonders gut zur Vorbeugung von Sehnscheidenentzündung.

16.



### Dehnung des Oberschenkels

Umfassen Sie mit einer das untere Ende des Schienbeins und ziehen den Fuß zum Gesäß. Dabei die Knie zusammen möglichst nah zusammen und die Hüfte nach vorne schieben.



17.



### Dehnung des Oberschenkels

Umfassen Sie mit einer das untere Ende des Schienbeins und ziehen den Fuß zum Gesäß. Dabei die Knie zusammen möglichst nah zusammen und die Hüfte nach vorne schieben.

18.



### Dehnung der Beininnenseite

Setzen Sie ein Bein zur Seite und winkeln es um 90 Grad. Das andere Bein bleibt gestreckt. Nun drücken Sie die Hüfte möglichst weit Richtung Boden.

19.



### Dehnung der Brustmuskeln

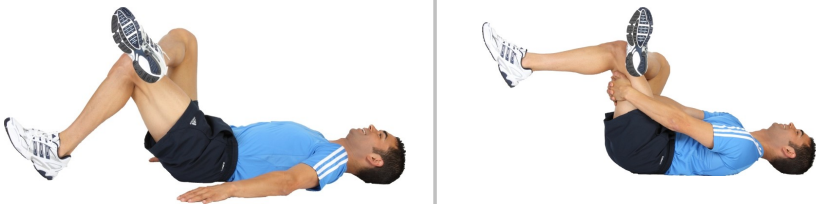
Strecken Sie beide Arme nach vorne auf den Boden. Nun drücken Sie vorsichtig die Brust Richtung Boden.

20.

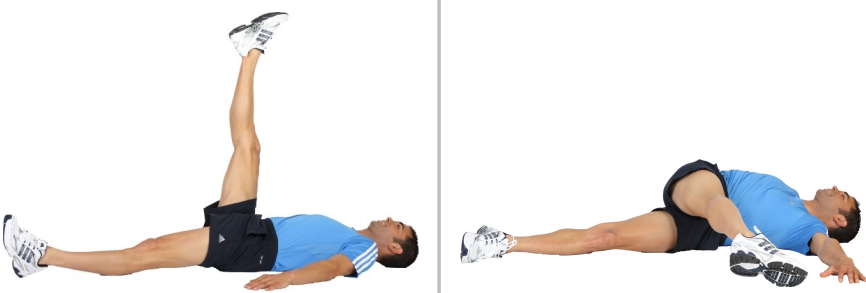


### Dehnung des unteren Rückens

Setzen Sie sich auf die Erde und schlagen ein Bein über das andere. Nun drehen Sie eine Schulter möglichst weit nach vorne und die andere nach hinten.

<p>21.</p> 		<p><b>Dehnung des Po Muskels</b>          Legen Sie sich auf den Boden und schlagen ein Bein über das andere. Nun umfassen Sie mit beiden Händen ein Bein und ziehen es zu sich heran.</p>
--	--	--

<p>22.</p> 		<p><b>Dehnung des Hüftbeugers</b>          Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Gehen Sie vorsichtig in Holkreuz und machen danach einen Katzenbuckel.</p>
--	--	--

<p>23.</p> 		<p><b>Dehnung des Po Muskels im Liegen</b>          Heben Sie ein Bein senkrecht nach oben und lassen es dann auf die Seite herüber fallen. Lassen Sie beide Schulterblätter auf dem Boden.</p>
---	--	---

## Dehnen - verschiedene Formen:

### Aktives Dehnen

Aktives Dehnen bedeutet, wenn die für den Dehnprozess des Zielmuskels notwendige Dehnungsspannung allein aus der Kontraktion des Antagonisten des Zielmuskels resultiert. Allerdings kann der Antagonist in der Dehnposition auf Grund seiner starken Enddehnung nur geringe Kontraktionskräfte zur Dehnung des Zielmuskels freisetzen.

### Passives Dehnen

Passives Dehnen liegt somit immer dann vor, wenn die Dehnungsspannung überwiegend nicht durch die Antagonistenkontraktion (Muskelgegenspieler Beanspruchung) erzeugt wird.

### Statisches Dehnen

Beim statischen Dehnen wird die Dehnposition mit einer langsamen Bewegung eingenommen und dann ungefähr 20 Sekunden unbeweglich beibehalten.

## Dynamisches Dehnen

Dynamisches Dehnen zeichnet sich dadurch aus, dass die Dehnposition mit einer schnellen Bewegung eingenommen wird, direkt wieder verlassen und dann meist mit kurzen Ausholbewegungen wiederholt eingenommen wird.

### **Dehnen Tipps und Tricks:**

- die Dehnung der Muskulatur wird ruhig gehalten und ausgeführt
- die entsprechende Endposition soll ca. 20 Sekunden beibehalten werden
- ein guter Effekt ergibt sich bei einer zwei- bis dreimaligen Wiederholung jeder Übung
- die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen
- die gehaltene Form der Muskeldehnung ist die erste, vorbereitende Dehnung, wenn Sie vor einer folgenden sportlichen Belastung angewandt wird

## **Die 9 Ernährungsregeln die Sie unbedingt wissen müssen**

Es kommt nicht nur darauf an was Sie essen, sondern auch wann Sie es essen. Die Ernährung spielt die Hauptrolle bei einer erfolgreichen Diät und ist bis zu 70% verantwortlich für Ihren Erfolg.

### *Regeln Nr.1*

Trinken Sie viel Wasser!

Nehmen Sie so viel es geht an Flüssigkeit zu sich, Sie sollten wenn Sie wirklich schnell Ihr Gewicht reduzieren möchten mindestens drei Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser Ihrem Körper täglich zuführen.

Mineralwasser müsste übrigens nach deutschem Recht insgesamt mindestens 1.000 mg/Liter natürliche Mineralstoffe enthalten, sonst dürfte es nur als Quellwasser bezeichnet werden. Seitdem in Deutschland das EU-Recht gilt, darf sich auch mineralstoffarmes Quellwasser Mineralwasser nennen. Achten Sie daher genau beim Kauf Ihres Mineralwassers auf die Inhaltsstoffe. Je höher der Mineralsstoff Anteil ist, je gesünder ist auch das Wasser. Zum Essen sollten Sie ein Mineralwasser verwenden welches viel Kohlensäure enthält.

Kohlensäure unterstützt und stärkt die Durchblutung der Magenschleimhäute, Nährstoffe können so aus der Nahrung besser in die Blutbahn gelangen.

Auf keinen Fall sollten Sie gesüßte Limonaden oder light Produkte verwenden, denn der Zucker lässt Sie nur für kurze Zeit „glücklich“ sein, danach setzt er um so schneller die ungeliebten Fettpolsterchen an.

### *Regel Nr.2*

Verwenden Sie so wenig Salz wie möglich!

Der Körper nimmt Salz in Form von Kochsalz auf, eine Verbindung des chemischen Elementes Natrium und des Elektrolythen Chlorid. Natrium ermöglicht den Transport von Stoffen in und aus den Körperzellen. Man findet es vor allem im Blut und der sogenannten Zwischenzellflüssigkeit.

Nehmen Sie nun zuviel Salz zu sich, bekommen Sie Durst, da der Natriumgehalt in den Körperflüssigkeiten ansteigt. Eine zu hohe Natriumkonzentration entzieht den Zellen Wasser und die Folge ist ein drohendes innerliches Austrocknen (Dehydration) und der Blutdruck steigt dadurch an.

Ernähren Sie sich am besten vollwertig und nehmen mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel zu sich. Würzen Sie zuerst Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Gewürzen. Gewürze sind neutral, sie geben dem Essen die besondere Note und so müssen Sie auch nicht auf den guten Geschmack verzichten. Probieren Sie Ihre Speise, meistens ist es jetzt gar nicht mehr nötig noch zusätzliches Salz hinzuzuführen.

Lebensmittel mit viel Salz sind z.B. Matjeshering, Salzgebäck, Salami, Kochschinken und Schmelzkäse.

### Regel Nr.3

Nehmen Sie nach 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu sich!

Kohlenhydrate sind das Muskelbenzin und sollten in jedem Frühstück vielfach enthalten sein. Ein gutes Müsli oder Haferflocken mit Fettarmer Milch 1,5% zum Frühstück sind ein guter und kraftvoller Start in den neuen Tag. Vorsicht, nicht jedes Müsli ist auch ein gutes Müsli. Hier gilt auch die Regel, kein gezuckertes Müsli zu sich zu nehmen. Zucker ist zwar auch Kohlenhydrat, jedoch wird nur kurzzeitig Energie bereitgestellt und wandelt sich dann in Fett um. Essen Sie auch zum Mittag viele Kohlenhydrate und noch mal am Nachmittag, dann hat der Körper genug Energie in Form von Kohlenhydraten bekommen.

Lebensmittel mit vielen Kohlenhydraten und wenig Zucker:

<b>Nahrungsmittel:</b>	<b>Kohlenhydrate in %</b>	<b>Fett in %</b>
Haferflocken	58,7	0,7
Nudeln	70,0	3,0
Vollkornnudeln	64,0	3,0
Roggenbrot	47,7	1,1
Knäckebrötchen	65,0	1,0
Vollkornmüsli	68,0	4,0
Reis	78,0	0,8
Vollkornreis	75,0	2,2
Kartoffeln	14,6	0,1
Apfelschorle	6,0	0,0

### Regel Nr.4

Essen Sie viele eiweißreiche Lebensmittel!

- Eiweiß benötigen die Muskeln um zu wachsen
- Eiweiß beschleunigt die Regeneration der Muskeln
- Eiweiß strafft Ihre Haut und lässt Sie schön aussehen

Es ist relativ gleichgültig ob Sie Abnehmen möchten oder Muskelaufbau anstreben. Der Muskel muss täglich (auch an Nicht-Trainings-Tagen!) regelmäßig mit Eiweiß versorgt werden.

Milchprodukte in denen viel Eiweiß ist enthalten auch viel Kalzium, dieses wiederum lässt mehr Fett unverdaut ausscheiden. Größere Fettmengen werden unverdaut wieder ausgeschieden, da sich das Kalzium an das Fett haftet. Essen Sie viele Milchprodukte, doch Vorsicht, diese dürfen nicht mehr als 6g (g = Gramm) pro 100g enthalten. Was darüber hinaus geht ist Zucker! Sie können das ganz bequem auf jeder Verpackung unter der Nährwertangabe



nachlesen.

Die besten Eiweißlieferanten die ein hohes Maß an Eiweiß und ein niedriges Maß an Kohlenhydraten beinhalten und für eine Diät bzw. für den Muskelaufbau besonders gut geeignet sind:

<b>Nahrungsmittel:</b>	<b>Eiweiß in %</b>	<b>Fett in %</b>
Magerquark	20,0	1,0
Tunfisch in Wasser	23,0	1,0
Milch, fettarm 0,3%	4,0	0,3
Harzer Käse	27,0	0,5
Hünereiklar	11,0	0,0
Pute	20,0	1,0
Forelle	20,0	2,0
Kabeljau, Seelachs	17,0	0,3
Heilbutt	20,0	4,0
Schellfisch	17,0	3,0
Garnele	18,0	1,8
Steinbeißer	22,0	4,4
Geflügel-Krakauer	29,0	2,0
Hammel / Lamm	20,4	3,4
Hasenbraten	30,0	4,0
Hirsch Fleisch	20,6	3,3
Kalbsfilet	20,6	1,6

Tierische Lieferanten:

- Mageres Fleisch (z.B. Pute, Truthahn)
- Fisch (z.B. Tunfisch, Makrele, Seelachs)
- Milchprodukte (z.B. Magerquark, Hüttenkäse, Naturjoghurt)
- Eier (mehr das reine Eiweiß, aber auch mal mit Eigelb / Verhältnis: 3/1)

Pflanzlichen Lieferanten:

- Sojaprodukte (z.B. Tofu, Sojabratlinge)
- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Erbsen)
- Nüsse (z.B. Wal-, Haselnüsse, Mandeln)

*Regel Nr.5*

Essen Sie regelmäßig!

Damit der Stoffwechsel ständig in Bewegung bleibt sollten Sie 5 x am Tag eine Mahlzeit zu sich nehmen. Morgens, mittags und abends sowie zwischen den Mahlzeiten. Damit ist Ihr Stoffwechsel in ständiger Bewegung bleibt.

Was würde passieren wenn Sie nur 2 x am Tag essen würden? Nun, Ihr Körper würde Ihren Stoffwechsel automatisch verlangsamten, da er sich auf eine Notsituation einstellen müsste. Das ist ein ganz normaler Überlebensmechanismus des Körpers für die Notzeiten. Um überleben zu können, legt er Fettdepots an um davon in schlechten Zeiten zehren zu können. Leider leiden auf dieser Welt viele Menschen an Hunger. Sie kennen vielleicht das Bild von sehr mageren Äthiopiern auf denen die Rippen zu sehen sind und daneben die Fettlappen herunterhängen. An die Fettreserven geht der Körper erst ganz zum Schluss. Das müssen Sie natürlich unbedingt vermeiden. Drei Hauptmahlzeiten und zwei zwischen Mahlzeit halten Ihren Stoffwechsel ständig in Bewegung.

Essen Sie mäßig aber dafür regelmäßig!

#### *Regel Nr.6*

Essen Sie vor und nach dem Training eiweißreich!

Für ein wirklich effektives Fitnessstraining ist es wichtig den Muskeln vor und nach der Kraftanstrengung genügend Eiweiß hinzuzuführen. Die Energieproduktion des Körpers besteht hauptsächlich aus Kohlenhydraten und Fetten. Der Körper verbraucht ständig Energie, die Bewegungsenergie und die Energie die im Ruhezustand für die Produktion von Körperwärme benötigt wird. Dabei bedient sich der Körper hauptsächlich aus den Kohlehydratvorräten und leider nicht aus den Fettdepots. Essen Sie nun Nudeln, Brot oder Reis etc. vor oder nach dem Training, also Kohlenhydrate, werden auch nur diese verbrannt und die angestrebte Fettverbrennung findet leider nur zu einem Bruchteil statt. Essen Sie nun vor oder nach dem Training Eiweiß (Pute, Fisch, Magerquark etc.) dann kann Ihr Körper keine Kohlenhydrate mehr verbrennen und muss das Fett verbrennen.

Nur in Ihren Muskeln kann aktiv Fett verbrannt werden, Muskeln formen Ihren Körper und straffen Ihre Haut. Muskeln lieben Eiweiß, immer!

#### *Regel Nr.7*

Essen Sie immer Fettarm!

Vermeiden Sie unbedingt Speisen welche einen hohen Fettgehalt haben wie: Bratwurst, Käsesorten die mehr als 30% Fett haben, Leberkäse, Chips, Pommes, Salami, Schinken-Käse-Croissant, Würstchen, knusprige Haut des Brathähnchens, Döner und Toast Hawaii.

Benutzen Sie anstelle von Butter lieber Margarine. Wenn Sie sich damit ein paar Brote oder Brötchen geschmiert haben, dann haben Sie bereits den größten Fettbedarf für einen ganzen Tag gedeckt!

#### *Regel Nr.8*

Verzichten Sie auf Süßigkeiten!

Chips, Schokolade und Gummitiere sind die Garantie zum Fett werden. Vielleicht können Sie dem aus eigener Erfahrung zustimmen. Wenn nicht sage ich es Ihnen jetzt, diese Lebensmittel machen Fett!

Süßigkeiten stehen im Supermarkt sehr bewusst nahe der Kasse um den Kunden während der Wartezeit in der Schlange, dazu zu verleiten diese noch in den Einkaufswagen zu legen.

Gehen Sie nie hungrig einkaufen und überlegen Sie sich vorher ganz genau was Sie einkaufen möchten und schreiben dann Ihren Einkaufszettel. Wenn Sie keine Süßigkeiten mehr einkaufen, können Sie auch keine mehr essen!

*Regel Nr.9*

Essen Sie 3 Mal am Tag Obst!

Obst sättigt Sie und es enthält viele lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Versuchen Sie vorzugsweise morgens und tagsüber Obst zu sich zunehmen, da manche Obstsorten wie z.B. Bananen eine Menge Fruchtzucker enthalten, die der Körper ziemlich schnell in Fett umwandelt. Abends sollten Sie dann weniger Obst essen und dafür mehr Eiweißreiche Nahrung.

Die neun Regeln im Überblick:

1. Trinken Sie viel Wasser!
2. Verwenden Sie so wenig Salz wie möglich!
3. Nehmen Sie nach 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu sich!
4. Essen Sie viele eiweißreiche Lebensmittel!
5. Essen Sie regelmäßig!
6. Essen Sie vor und nach dem Training eiweißreich!
7. Essen Sie immer fettarm!
8. Verzichten Sie auf Süßigkeiten!
9. Essen Sie 3 mal am Tag Obst!

Power Tipp:

Achten Sie beim Einkaufen genau auf die Inhaltsstoffe, die sind auf fast jeder Packung hinten mit angegeben. Lassen Sie sich nicht täuschen, ich habe schon die tollsten Dinge darauf gelesen. Z.B.: nur 1 Gramm Fett! Aber dafür hatten die Produkte 60% Kohlenhydrate in Form von reinem Zucker. Es gibt leider heute viele „Mogelpackungen“ die zwar vorne groß die Vorteile erwähnen, jedoch in Wirklichkeit die reinsten Dickmacher sind. Studieren Sie die Packungen ganz genau, das ist gar nicht so schwer, denn es ist zum Glück vorgeschrieben die Inhaltsstoffe der Reihe nach draufzuschreiben. Das was am Anfang steht, davon ist auch am meisten drin enthalten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg für Ihre eigene Figur!  
Mit besten sportlichen Grüßen,  
Ihr Personal-Trainer Peter Juhle

[www.juhle.de](http://www.juhle.de)

© Peter Juhle