

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Knackige Figurratgeber vom Figurmacher® Andreas Scholz

Teil 2: Maximale Fettverbrennung - Höherer Kalorienverbrauch und damit mehr Fettabbau während und nach dem Sport



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Schutzgebühr: 9,95 €
Höherer Kalorienverbrauch beim und nach dem Sport
Impressum
Copyright © Andreas Scholz
Der Figurmacher®
Götkenweg 10
22417 Hamburg
www.andreasscholz.info
info@figurmacher.de
Telefon: 0175/ 5 93 15 98 8

Telefax: + 49/ 40/ 61 16 95 66
Lektorat: Catrin Willer
Bilder: Nicht separat ausgezeichnete
Bilder © shutterstock.de
Printed in Germany.

1. Auflage 2013

Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autoren vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf – außer in den gesetzlich geregelten Fällen – in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Verleger re-produziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme (Internet u.a.) verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Nach dem Markenrecht geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Die vorliegenden Informationen sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch ihre Beauftragten können für eventuelle Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die aus den gegebenen Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Einleitung

Sie trainieren im Fitnessstudio und haben das Gefühl, dass Sie sprichwörtlich „auf der Stelle treten“?

Sie befolgen jedoch bereits alle gängigen Ernährungs- und Trainingstipps, aber dennoch kommen Sie nicht voran?

Erfahren Sie in dieser Broschüre, wie Sie sowohl Ihr Kraft- als auch Ihr Ausdauertraining, sei es im Studio oder in der freien Natur, effektiver gestalten können. Möglicherweise sind es nur einige kleine Veränderungen oder Sie stellen fest, dass Sie ihr Training ganz neu gestalten sollten.

Wer Fett verbrennen will, muss mehr Kalorien verbrennen. Während des Sports und vor allem nach dem Sport (Nachbrenneffekt). In dieser Broschüre zeige ich Ihnen einige Tricks, wie Sie mehr und länger Fett verbrennen.



Viel Erfolg beim
„Mega Fatburning“
Andreas Scholz – Der Figurmacher®



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Es wird wehtun
Es wird dauern
Es erfordert Hingabe und Willensstärke
Du wirst mehr gesunde Entscheidungen treffen und Opfer bringen müssen
Du wirst deinen Körper über seine Grenzen antreiben müssen
Es wird Versuchungen geben
Aber ich verspreche dir:
Wenn du dein Ziel erreicht hast, dann wird es sich lohnen!!

Neueste Studien haben ergeben, dass sowohl im Kraft- als auch im Ausdauerbereich das Intervalltraining die effektivste Trainingsform ist, wenn es um die Höhe des Energieverbrauchs geht. So konnten die Studien belegen, dass das so genannte HIRT (High-Intensity Interval Resistance Training = Hochintensives Intervallkrafttraining) bei halbem Zeit- und deutlich weniger Kraftaufwand, zu einem höheren Kalorienverbrauch führt als konventionelles Krafttraining. Besonders der Energieverbrauch in den 22 Stunden nach dem Training war beim HIRT höher als beim konventionellen Training.

Um es einmal zu verdeutlichen:

- Unter konventionellem Krafttraining wird an dieser Stelle ein Training verstanden, welches aus 4 Sätze à 8-12 Wiederholungen mit jeweils 1-2 Minuten Pause zwischen den Sätzen besteht.
- Unter HIRT wird hier ein Training verstanden, welches aus lediglich 3 Übungen besteht. Diese werden wie folgt durchgeführt: 1 Satz à 6 Wiederholungen, 20 Sekunden Pause, 1 Satz à 2-3 Wiederholungen, 20 Sekunden Pause, 1 Satz à 2-3 Wiederholungen
- Die Trainingszeit kann durch ein knackiges Intervalltraining nach der HIRT-Methode in etwa halbiert werden!
- Der Energieverbrauch wird trotz weniger Zeit- und Kraftaufwand jedoch gesteigert!

	Konventionelles Krafttraining	HIRT
Sätze	32	7
Kraftaufwand in kg	7835	3872
Dauer in min	64	32
% vom Maximalgewicht	70-75	65-70
Ø verbrannte kcal in den 22 Std. nach dem Training	1999	2362

Quelle: Paoli et al.: High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ration in non-dieting individuals. J Transl Med. 2012 Nov 24;10:237.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



HIRT – so geht's

Das Prinzip ist ganz einfach:

Aufwärmen und langsam an das Maximalgewicht für 6 Wiederholungen rantasten.

Drei Übungen.

1. Übung: Beinpresse 3 Sätze (Serien).

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 1**

- 2 Minuten Pause

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 2**

- 2 Minuten Pause

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 3**



Copyright Jürgen Drescher. Fotomodel: Svenja Konrad. Location: Fitness Centrum Husum.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

2. Übung: Bankdrücken (Brustpresse) 2 Sätze (Serien)

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 1**

- 2 Minuten Pause.

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 2**



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

3. Übung: Klimmzüge (Latziehen) 2 Sätze (Serien)

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 1**

- 2 Minuten Pause.

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

20 Sekunden Pause, nochmal das gleiche Gewicht mit ca. 2-3 Wiederholungen.

20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = **Satz Nr. 2**



Copyright Jürgen Drescher. Fotomodel: Svenja Konrad. Location: Fitness Centrum Husum.

= 7 Sätze in ca. 32 Minuten. Dreimal die Woche. Fertig!

Erklärung: Der Kalorienverbrauch und Nachverbrennung sind so hoch, weil nur große Muskeln trainiert werden und die Pausen sehr kurz sind. Es wird erfahrungsgemäß 1-3 Trainingseinheiten dauern, bis das passende Gewicht ermittelt ist.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



10 Tipps wie Sie Ihr Cardiotraining effektiver gestalten können

Beste Fettverbrennung mit folgenden Ernährungsmaßnahmen

- Komplettnüchtern am Morgen (außer Wasser oder Grüntee) und sonst 6 Std nach einer Mahlzeit.
- 20 Minuten vorher: Thermocaps (siehe Empfehlung des Herstellers)
- Nach dem Training 45 Minuten warten und dann 40 g Mehrkomponentenprotein gemischt mit Wasser zuführen.
- Nach weiteren drei Stunden: Mahlzeit mit Gemüse, Eiweiß und Fett.

High Intervall Intensity Training – Abwechslung ist das Zauberwort

Auch wenn das Intervalltraining als solches den Ruf hat unter allen Cardiovarianten den höchsten Energieverbrauch aufzuweisen, so können Sie hier noch mehr für sich herausholen. Wie häufig trainieren Sie? Wie hoch ist die Intensität? Und auf welchem Cardiogerät führen Sie das Training durch?

Tipp: Führen Sie 3x wöchentlich ein Cardiotraining durch. Wechseln Sie zwischen Intervallen mit hoher und solchen mit niedriger Intensität ab. Variieren Sie zusätzlich alle möglichen Einstellungen des Gerätes, so dass Sie nie das gleiche Training 2x hintereinander absolvieren. Stellen Sie Steigungen ein oder erhöhen Sie die Watt-Zahl und damit den Widerstand des Gerätes.

Sie trainieren draußen? Suchen Sie sich kurze Strecken aus, auf denen Sie alles geben.

Suchen Sie sich Hügel und sprinten Sie sie hinauf.

Abwechslung ist das Zauberwort. Lassen Sie den Körper nicht zur Ruhe kommen.

Die Schrittfrequenz erhöhen

Wenn Sie das nächste Mal Laufen gehen, zählen Sie doch einmal wie viele Schritte Sie in 10 Sekunden machen. Nehmen Sie diese Zahl mal sechs um die Schrittmenge pro Minute herauszufinden. Ihre Schrittfrequenz wird vermutlich unter 180 liegen. Setzen Sie sich nun für Ihre nächsten Läufe das Ziel, eine Frequenz von 180 zu erreichen, denn dieser Rhythmus ermöglicht es Ihnen die Effizienz der Lauftechnik zu verbessern und gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen. Weiterhin steigert eine schnellere Fußarbeit den Kalorienverbrauch, Ihr Puls steigt und Sie müssen sich deutlich mehr anstrengen Ihre Schrittlänge beizubehalten, da man dazu neigt, die Schritte kleiner werden zu lassen.

Tipp: Steigern Sie sich langsam und lassen Sie sich nicht demotivieren, wenn Sie die neue Schrittfrequenz nicht sofort erreichen. Apps für das Smartphone lassen sich auf 180 BPM programmieren, so dass Sie nicht stets mitzählen müssen.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Richtungswechsel

Laufbänder lassen sich nur in eine Richtung bewegen. Das bedeutet aber nicht, dass SIE nicht die Richtung wechseln können. Seitwärts Laufen zum Beispiel belastet Ihre innere und äußere Oberschenkelmuskulatur, sowie Teile der Gesäßmuskeln. Es dehnt und stärkt die Hüftregion, was zu einem effektiveren Training beiträgt.

Tipp: Fügen Sie Intervalle in Ihr Lauftraining ein. Laufen Sie 5 Minuten wie gewohnt vorwärts und im Anschluss für jeweils eine Minute pro Seite seitwärts. Wiederholen Sie diesen 7-Minuten-Intervall dreimal nachdem Sie sich aufgewärmt haben. Im Anschluss laufen Sie noch einige Minuten locker aus. Beginnen Sie langsam, so dass sich Ihre Sehnen, Muskeln und Bänder an die ungewohnte Bewegung anpassen können und steigern Sie hier nur langsam das Tempo um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Sind Sie sicher im Bewegungsablauf? Dann können Sie zum einen das Tempo steigern und zum anderen Variationen einbauen, indem Sie zum Beispiel die Knie nach oben ziehen während sie seitwärts laufen.

Steigung für den Erfolg

Egal ob Sie auf dem Laufband laufen oder in der Natur, steigern Sie die Effektivität Ihres Trainings durch Steigungen oder Hügel. Durch die abweichende Neigung des Untergrunds werden andere Muskelgruppen beansprucht als wenn Sie in der Ebene laufen, Sie verbrauchen mehr Energie und werden größere Erfolge erzielen.

Tipp: Nutzen Sie die Möglichkeiten des Laufbands und stellen Sie für einige Minuten eine starke Neigung ein und wechseln Sie dies mit einiger Zeit in der Ebene ab. Gleichzeitig können Sie das Tempo variieren: Werden Sie langsamer, wenn es bergauf geht und geben Sie Gas, sobald Sie das Laufband wieder flach eingestellt haben. Sie laufen draußen? Nutzen Sie die Vielfalt der Natur und nutzen Sie jeden Hügel oder Berg für Ihr effektives Training aus!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Gewicht auflegen

Zusätzliches Gewicht kann Ihnen helfen mehr Kalorien zu verbrennen. Jedoch kann der Gebrauch von Hanteln während des Lauftrainings Ihre Gelenke unnötig belasten. Nehmen Sie stattdessen einen Medizinball, welchen Sie eng vor den Körper halten, ihn sozusagen umarmen. Dies ist gleich auf zweifache Weise nützlich: Zum einen belastet das Gewicht nur die Körpermitte und zum anderen müssen Sie nun, da Sie die Arme nicht mehr für die Laufbewegung frei haben, aus dem Rumpf heraus für Stabilität beim Laufen sorgen.

Tipp: Versuchen Sie auch hier einmal, ein Intervalltraining durchzuführen. Walken Sie für 2 Minuten und sprinten Sie im Anschluss für 45-60 Sekunden. Programmieren Sie diesen Rhythmus im Laufband ein, so dass Sie nicht zwischendurch doch noch Ihre Hände brauchen, denn diese halten ja den Medizinball. Das Ziel sollte sein, etwa 25-30 Minuten durchzuhalten ohne den Ball abzulegen.

Einfach mal abschalten

Einer der effektivsten Tricks, um den Kalorienverbrauch auf dem Laufband zu steigern, ist nicht etwa die Geschwindigkeit zu erhöhen. Genau das Gegenteil ist der Fall: Schalten Sie es aus! Ja, genau. Schalten Sie das Laufband aus und bewegen Sie das Band aus eigener Kraft nach hinten. Wenn Sie sich nach einer Weile so fühlen, als ob Sie keinen Schritt mehr weitergehen können, schalten Sie es wieder an und gehen oder laufen Sie locker 2 Minuten um Ihre Herzfrequenz zu senken. Auf diese Weise haben Sie ein hartes Kraft-Ausdauertraining, welches den Stoffwechsel auch noch einige Zeit nach Trainingsende aktiv hält.

Spannung halten

Ein Tipp an alle Damen, die stundenlang und locker auf den Cardiogeräten „trainieren“. Sie erzielen nur Ergebnisse durch ein Training, welches Sie voller Power und mit Körperspannung durchziehen. Für Läufer bedeutet dies, dass die Arme im 90°-Winkel gehalten werden und mit Kraft neben dem Körper die Laufbewegung unterstützen sollten. Führen Sie die Ellenbogen kraftvoll nach hinten, um die Hand bei der Vorwärtsbewegung bis auf Schulterhöhe nach vorn zu nehmen. Dabei sollte der Oberkörper stets gerade nach vorn ausgerichtet sein, ohne bei jeder Bewegung mitzupendeln.

Tipp: Vermeiden Sie überflüssige Bewegungen des Oberkörpers. Auf diese Weise sparen Sie wichtige Energiereserven, welche Sie sinnvoll in Ihr Lauftraining investieren können! Betrachten Sie sich wenn möglich einmal selbst im Spiegel, um Ihre Lauftechnik zu überprüfen.

Niemand kann den Willen für dich aufbringen – das musst du ganz allein schaffen!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Holen Sie sich Unterstützung

Statt Ihr Smartphone nur zum Zeitvertreib durch Spiele zu nutzen, machen Sie es zu Ihrem Trainingspartner. Es sind verschiedene, sinnvolle Apps erhältlich, womit Sie Ihr Training aufzeichnen können. So bekommen Sie einen Überblick über Ihre Trainingsroutine und haben auch Ihren Fortschritt stets im Auge. Doch nicht nur für Aufzeichnungen durch zum Beispiel GPS-Tracking-Apps können Sie das Gerät nutzen. Laden Sie sich einen Intervall-Timer herunter, welcher sich individuell einstellen lässt. Auf diese Weise können sie per Smartphone das Training im Vorhinein planen und sich ganz auf die Ausführung konzentrieren.

Cardiotraining als aktive Pause

Cardio- und Krafttraining müssen sich nicht gegenseitig ausschließen. Nutzen Sie das Cardiogerät während einer Krafteinheit für aktive kurze Pausen zwischen den Sätzen. Diese Art des Trainings steigert effektiv Ihre Fitness und ebenso Ihre Fettverbrennung in den folgenden 24 Stunden. Statt dass Sie sich also kurz setzen und durchatmen oder gar warten müssen, bis das nächste Gerät oder die benötigten Hanteln frei werden, gehen Sie für 30-60 Sekunden auf ein Cardiogerät oder legen Sie eine kurze, hochpulsige Einheit, wie zum Beispiel Jumping Jacks, auf der Trainingsmatte ein.

Intervalle einmal anders

Dass Intervalltraining die Fettverbrennung effektiver steigert als gradliniges Training ohne Intensitätswechsel, ist Ihnen bereits bekannt und Sie gestalten Ihr Training dementsprechend? Dann versuchen Sie es doch einmal mit einer weiteren Steigerung, um Ihren Stoffwechsel noch mehr anzutreiben und auch Ihre Leistung noch weiter zu verbessern. Trainieren Sie für 20-30 Minuten. Nachdem Sie sich eingelaufen haben, variieren Sie im Rhythmus von 30-20-10 Sekunden die Intensität. Joggen Sie locker für 30 Sekunden. In den folgenden 20 Sekunden laufen Sie deutlich zügiger und in den letzten 10 Sekunden sprinten Sie, so schnell Sie können. Auf diese Weise konnte im Rahmen von Studien nicht nur die Leistung deutlich verbessert werden, sondern es konnten auch gesundheitliche Parameter wie Blutdruck und Cholesterinspiegel gesenkt werden.

Tipp: Auch auf anderen Cardiogeräten, wie Crosstrainer, Stepper, Ergometer oder Spinningbike, aber natürlich auch in der freien Natur, lässt sich diese Form des Intervalltrainings umsetzen! Probieren Sie es aus und profitieren Sie davon!

*Der Grund warum die meisten Menschen ihre Ziele aus den Augen verlieren, ist der:
Sie neigen dazu, zu schauen wie weit der Weg zum Ziel noch ist,
statt zurückzublicken um zu sehen,
wie weit sie bereits gekommen sind!!*



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.





Bessere Fettverbrennung mit passiver Pause beim HIIT

Manchmal taucht die Frage auf, wie die Pause zwischen den einzelnen intensiven Intervallen gestaltet werden sollte.

Es besteht ja zum einen die Möglichkeit eine aktive Pause einzulegen, das heißt, man bewegt sich noch, aber mit stark abgesenkter Intensität. Wenn der Puls dann genügend gefallen ist, beginnt man das nächste Intervall.

Zum anderen kann man zwischen den Intervallen einfach nichts tun, außer schwer zu atmen. In diesem Fall heißt das: Die Intensität wird auf Null heruntergefahren und man bewegt sich gar nicht.

Welche von diesen beiden Möglichkeiten die bessere ist, wurde in einer neueren Studie untersucht. Dabei wurde zehn Männern zwischen den kurzen Intervallen entweder eine aktive Pause oder eben eine passive Pause zugestanden.

Das Ergebnis war, dass zumindest bei sehr kurzen und hochintensiven Intervallen eine passive Pause besser ist und das anschließende Intervall wieder intensiver gesteigert werden kann.

Quelle: Harald Gärtner



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Meltdown-Training (Fettschmelztraining)

Sind Sie gelangweilt von diesen nicht enden wollenden Ausdauerinheiten, befinden Sie sich in einem Plateau oder wollen sie einfach mal etwas Neues ausprobieren? Dann haben wir vielleicht genau das Richtige für Sie, um Ihren Körper zu schocken und zu neuem Wachstum zu verhelfen. Es ist eine Kombination aus kurzen intensiven Ausdauerintervallen in Verbindung mit Krafttraining.

Sie werden sich fragen, wie sieht so etwas aus?

Sie suchen sich 2 Übungen mit jeweils 3-4 Sätzen für eine Muskelgruppe aus. Wärmen Sie sich 5-10 Min. auf, dann geht es los. Wählen Sie für die hochintensiven Cardiointervalle ein Gerät aus, z.B. Stepper oder Radergometer. Die Intensität der Intervalle sollte bei 80-90% Hfmax liegen.

Hier ein Beispiel, wie so ein Kombinationstraining aussehen könnte:

1. Bankdrücken 1. Satz a 10 WH
2. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining auf dem Stepper oder Radergometer
3. Bankdrücken 2. Satz a 10 WH
4. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining
5. Bankdrücken 3. Satz a 10 WH
6. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining
7. Kabel Crossover 1. Satz 12 WH
8. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining
9. Kabel Crossover 2. Satz 12 WH
10. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining
11. Kabel Crossover 3. Satz 12 WH
12. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining
13. Kabel Crossover 4. Satz 12 WH
14. 30 Sek. hochintensives Intervalltraining

Dieses Training beinhaltet z.B. 14 Zyklen, die alle nacheinander, ohne Pause, ausgeführt werden. Es ist zeitsparend, sehr intensiv und erhöht Ihre Stoffwechselgeschwindigkeit. Der Nachbrenneffekt ist ebenfalls deutlich erhöht und Ihre Fettverbrennung wird unterstützt. Es werden mehr Kalorien verbraucht als durch Kraft- oder Ausdauertraining allein. Sollten Sie einmal etwas Abwechslung benötigen und wollen Ihren Stoffwechsel richtig auf Trab bringen, dann empfehle ich Ihnen diese Methode mal auszuprobieren.

*Zuerst werden dich die Leute fragen WARUM du es tust....
später jedoch werden sie fragen WIE du es tust*



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



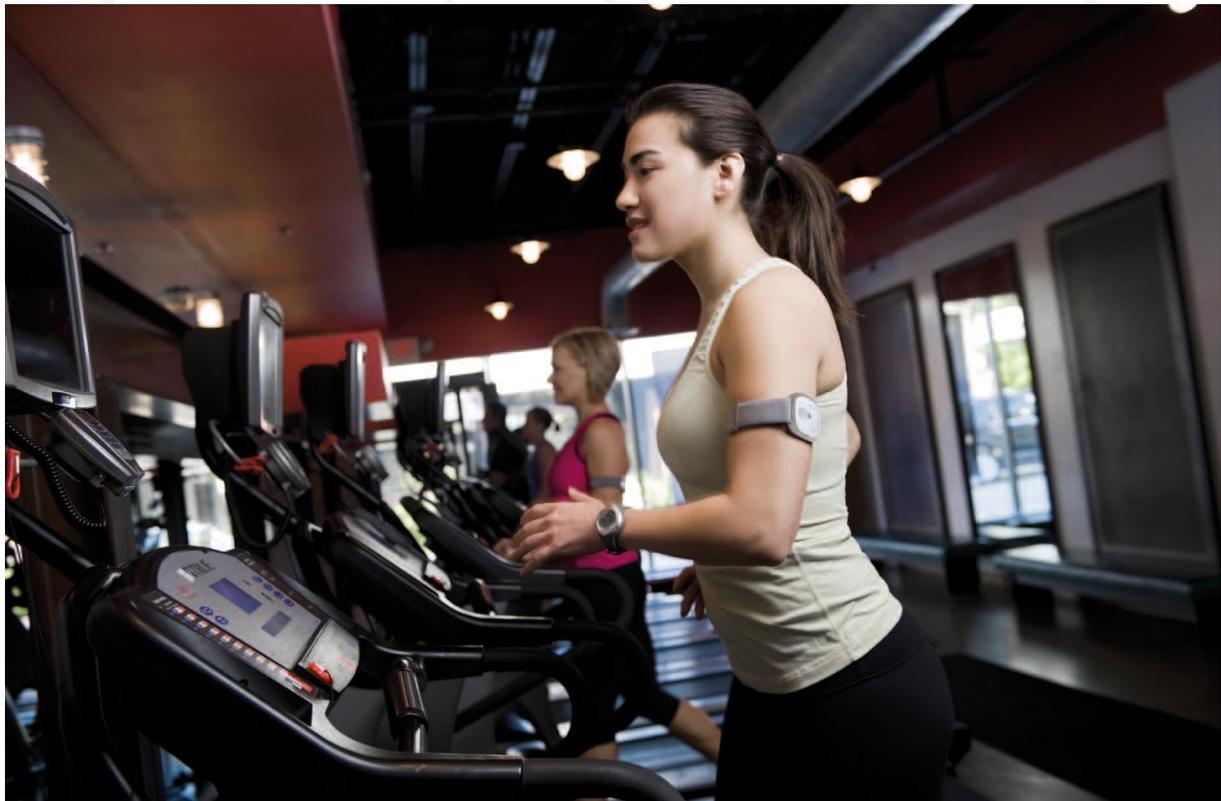
Sense Wear®

Kennen Sie Ihren Kalorienverbrauch bzw. Energieverbrauch?

Leihen Sie sich das SenseWear® Monitoring Armband aus, und finden sie es heraus! Sie bekommen eine realitätsnahe Abbildung Ihres individuellen Lebensstils inklusive des täglichen Kalorienverbrauchs. Finden Sie außerdem heraus, wie hoch Ihr Verbrauch bei verschiedenen Sportarten ist. Somit können alle Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen genau auf Sie persönlich zugeschnitten werden. Die Messungen erfolgen unter Bedingungen des normalen täglichen Lebens, ohne Bewegungsfreiheit oder Lebensqualität einzuschränken.

Welche Daten liefert SenseWear®?

- Exakter Kalorienverbrauch über den ganzen Tag
- Energieumsatz in Ruhe, Schlaf, unter Belastung und beim Sport
- Aktivitätsniveau
- Dauer physischer Aktivität
- Bewegungsverhalten
- Liege- und Schlafdauer



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel

Ein gesunder und aktiver Stoffwechsel wird Ihnen dabei helfen, Ihren Kalorienverbrauch zu erhöhen und damit dazu beitragen, dass Sie auf Ihrem Weg zur Traumfigur weiter vorwärts schreiten können. Das, was allgemein als „Stoffwechsel“ bezeichnet wird, ist eine Zusammenfassung von gleich mehreren körperlichen Funktionen:

- Umwandlung von Nahrung in nutzbare Energie
- Speicherung und Bereitstellung dieser Energie
- Aufnahme von Nährstoffen in die Körperzellen
- Ausleitung von Giftstoffen
- Heilung von Verletzungen, Krankheiten, etc.

Wie Sie sehen, besteht der Stoffwechsel aus deutlich mehr Elementen, als nur dem reinen Energieumsatz. Er sorgt im Idealfall dafür, dass Sie gut aussehen und sich dabei auch noch gut fühlen. Doch wie können Sie Ihren Stoffwechsel anregen? Ich verrate es Ihnen:



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Trinken Sie Kaffee oder grünen Tee

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die vor einer Trainingseinheit Kaffee oder grünen Tee zu sich nehmen, mehr Kalorien während des Trainings verbrennen als solche, die dies nicht tun. Der enthaltene Wirkstoff Koffein regt den Stoffwechsel an. Aber beachten Sie, dass Sie nicht zu viel davon zu sich nehmen, denn ein exzessiver Koffeingenuss kann wiederum das Gegenteil bewirken: Ihr Körper steht unter Stress, was durch die damit einhergehende Hormonausschüttung kontraproduktiv für die Fettverbrennung wirken kann.



Krafttraining

Je mehr Muskulatur Sie haben, desto höher ist Ihr Kalorienverbrauch – auch in Ruhe. Muskelgewebe ist stoffwechselaktives Gewebe, dessen Verbrauch einen nicht zu verachtenden Anteil an Ihrem Energie-Grundumsatz hat. Fettgewebe hingegen benötigt keine Energie, so dass es sich lohnt, wenn Sie durch Krafttraining Ihren Muskelanteil erhöhen! Das gilt auch und ganz besonders für die Damen. Haben Sie keine Angst vor einer zu großen Muskelmasse! Eine gut trainierte Muskulatur hat gleich zwei Vorteile für Sie: Sie lässt Ihre Silhouette straff und knackig aussehen und sie verbraucht Energie.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Muskeln verbrennen 3x mehr Kalorien als Fett –
einfach nur weil sie da sind!
Trainiere hart und aktiviere deinen Stoffwechsel!!

Mahlzeitenvariationen

Probieren Sie beides aus: Drei oder fünf Mahlzeiten. Was passt besser zu Ihnen? Was bringt mehr Fettverbrennung?

Hier ein Beispiel für 5 Mahlzeiten:

Nehmen Sie regelmäßige, aber dafür kleinere Mahlzeiten zu sich, welche Kohlenhydrate, Fette und Protein enthalten. Auf diese Weise vermeiden Sie Insulinspitzen, da der Blutzucker- und damit auch der Insulinspiegel stabiler und auf einem konstant moderaten Niveau, was wiederum die Fettverbrennung aktiv hält. Nehmen Sie mit jeder dieser kleinen Mahlzeiten etwa 25 g hochwertiges Protein, 20 g komplexe Kohlenhydrate und ca. 5 g Fett zu sich.

Cardiotraining

Neben dem oben erwähnten Krafttraining ist das Cardiotraining ebenfalls ein wichtiger Bestandteil für die Aktivierung des Stoffwechsels. Um jedoch wirklich effektiv Energie zu verbrennen, können Sie den so genannten „Fettverbrennungspuls“ getrost vergessen. Statt stundenlange, langweilige Ausdauereinheiten zu absolvieren, bei denen Sie vor allem Ihre Geduld trainieren, sollten Sie vielmehr Abwechslung in das Training bringen. „Spielen“ Sie mit Intensität, Dauer und Geschwindigkeit. Einige Anregungen für ein kurzes, aber knackiges Cardiotraining finden Sie bereits weiter oben in dieser Broschüre.

Mehr Wärme produzieren

Besonders an den Stellen, an denen sich das Fett hartnäckig hält, ist der Körper schlecht durchblutet. Dies hat zur Folge, dass der Fettabbau hier gestört ist, da die Enzyme nicht ihre volle Wirkung entfalten können.

Figurmachertipp: Tragen Sie den bluebelt® (im Shop unter www.andreasscholz.biz) zur Erhöhung der Durchblutung.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

bluebelt® & bluebelt®pants



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Welche Lebensmittel können Sie relativ bedenkenlos zu sich nehmen, wenn Sie der Hunger überkommt?

Im Folgenden haben wir einige Lebensmittel für Sie aufgelistet und nach Ampelfarben sortiert. Bitte beachten Sie die angegebene Portionsgröße. Wurde hinter dem Lebensmittel KEINE Angabe gemacht, gelten hier 100g als Portion.

Grün: In diese Kategorie fallen Lebensmittel, welche pro angegebener Portion oder pro 100g (falls nichts anderes angegeben ist) unter 150 kcal liegen. Hier dürfen Sie sich gern etwas mehr gönnen.

Gelb: In diese Kategorie fallen Lebensmittel, welche pro angegebener Portion oder pro 100g (falls nichts anderes angegeben ist) zwischen 150 und 240 kcal liefern

Wie aus den Tabellen gut zu erkennen ist, können Sie sich an Gemüse und Hülsenfrüchten richtig satt essen, dazu ein mageres Stück Fleisch, wenig hochwertiges Öl, und Sie versorgen Ihren Körper mit allen Nährstoffen, die er benötigt. Ist der Körper gut mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, neigt er weniger zu Heißhunger, da er nicht nach bestimmten Nährstoffen „schreien“ muss, sondern alles auf normalem Weg bekommt. Mehr Ernährungstipps erhalten Sie im Ratgeber: Wie Sie Heißhunger vermeiden können.

*Du wirst nicht gesund und schlank,
weil du dich einmal gesund ernährst,
aber du wirst auch nicht zunehmen,
wenn du einmal (!) über die Stränge schlägst!*



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Fleisch / Fisch / Geflügel					
1	Roastbeef-Aufschnitt, 28 g	50	8	2	1
2	Hähnchenflügel, ohne Haut	76	12	0	3
3	Bacon gegrillt, 2 Scheiben	87	11	1	4
4	Muscheln	88	17	3	1
5	Krebs, Alaska King	97	19	0	2
6	Kabeljau	105	23	0	1
7	Hähnchenschenkel, ohne Haut	108	14	0	6
8	Light-Thunfisch aus der Dose	116	26	0	1
9	Thunfisch aus der Dose, ohne Öl	128	24	0	3
10	Schinken, in Scheiben, mager	131	20	1	5
11	Putenbrust, ohne Haut	135	30	0	0
12	Heilbutt	140	27	0	2
13	Wildbret	149	30	0	2
14	Welsfilet gegrillt	150	26	0	4
15	Hähnchenbrust, ohne Haut	160	31	0	4
16	Schweinefilet	164	28	0	5
17	Shrimps	165	30	0	5
18	Tartar (5 % Fettgehalt)	171	26	0	7
19	Rinderkeule	175	28	0	6
20	Hüftsteak	176	32	0	5
21	Atlantik-Lachs (wild)	182	25	0	8
22	Thunfisch, frisch	184	30	0	6
23	Lamm nach Wahl, Keule	205	22	0	12
24	Rumpsteak	206	30	0	9

Die Portionsgröße beträgt 100 g, falls nicht anders angegeben



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Getreide / Brot / Nudeln					
1	Weizenkeime, 2 Esslöffel	52	4	8	1
2	1 Mais-Tortilla	58	2	12	1
3	Vollkornbrot, 1 Scheibe	73	3	13	1
4	Roggenbrot, 1 Scheibe	83	3	16	1
5	Sauerteigbrot, 1 kleine Scheibe	88	3	17	1
6	5 Vollkorn-Cracker	90	2	14	3
7	Vollkorn-Müsli, 3/4 Tasse	97	2	23	1
8	Vollkorn Brezel, 28 g	103	3	23	1
9	1 Toastie	134	4	26	1
10	Haferflocken, 1 Tasse (gekocht)	142	6	25	2
11	1 Mehl-Tortilla, 20 cm	146	4	25	3
12	Wildreis, 1 Tasse (gekocht)	166	7	35	1
13	1 Vollkorn Pitabrot-Tasche	170	6	35	2
14	Couscous, 1 Tasse (gekocht)	176	6	37	Spuren
15	1 Kleie-Muffin, klein	178	5	32	5
16	1 Bagel, klein	190	7	37	1
17	Gerste, 28 g (gekocht)	193	4	44	1
18	Maccaroni, 1 Tasse (gekocht)	197	7	40	1
19	Spaghetti, 1 Tasse (gekocht)	197	7	40	1
20	Weisser Reis, 1 Tasse (gekocht)	205	4	45	Spuren
21	Brauner Reis, 1 Tasse (gekocht)	217	4	45	2



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Nüsse / Keime / Öle					
1	Olivenöl, 1 Esslöffel	119	0	0	14
2	Omega-3-Öl, 1 Esslöffel	124	0	0	14
3	Mandeln, 28 g	164	6	6	14
4	Erdnüsse, 28 g (geröstet)	166	7	6	14
5	Leinsamen, 3 Esslöffel	177	7	12	12
6	Walnüsse, 28 g	185	4	4	19
7	Erdnussbutter, 2 Esslöffel	192	8	6	17
8	Mandelbutter, 2 Esslöffel	203	5	7	19



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Gemüse					
1	Knoblauch, 1 Zehe	5	Spuren	1	Spuren
2	Spinat, 1 Tasse	7	1	1	Spuren
3	Kopfsalat, 1 Tasse	10	1	2	Spuren
4	Aubergine, 1/2 Tasse	10	Spuren	2	Spuren
5	Salatgrün, 1 Tasse	11	1	2	Spuren
6	Pilze, 1 Tasse	15	2	2	Spuren
7	Gurke, 1 Tasse	16	1	4	Spuren
8	Spargel, 4 große Stangen	16	2	3	Spuren
9	Kohl, 1 Tasse	17	1	4	Spuren
10	Grüne Bohnen, 1/2 Tasse (roh)	17	1	4	Spuren
11	Zucchini, 1 Tasse	20	2	4	Spuren
12	Chinakohl, 1 Tasse (gekocht)	20	3	3	Spuren
13	Brokkoli, 1 Tasse (roh)	25	2	4	Spuren
14	Blumenkohl, 1 Tasse	25	2	5	Spuren
15	1 Karotte (groß)	30	1	7	Spuren
16	Paprika (grün), 1 Tasse	30	1	7	Spuren
17	Zwiebel, 1 Tasse	33	1	8	Spuren
18	Grünkohl, 1 Tasse (gekocht)	36	3	7	1
19	1 Tomate (groß)	33	2	7	Spuren
20	Tomatensoße 1/2 Tasse	39	2	9	Spuren
21	Tomatensaft, 1 Tasse	41	2	10	Spuren
22	Kürbis, 28 g (gekocht als Brei)	49	2	12	Spuren
23	Rosenkohl, 1 Tasse (gekocht)	56	4	11	1
24	Grüne Erbsen, 1/2 Tasse (roh)	59	4	11	Spuren
25	1 Artischocke, mittelgroß	60	4	13	Spuren
26	Mais, 1/2 Tasse	66	3	15	1
27	Beete, 1 Tasse (gekocht)	75	3	17	Spuren
28	Kürbis, 1 Tasse (gekocht)	82	2	22	Spuren
29	Süßkartoffel, 113 g (gebacken)	103	2	24	Spuren
30	Kartoffel, 170 g (gebacken)	161	4	37	Spuren



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Obst					
1	1 Pflaume	30	Spuren	8	Spuren
2	1 Pfirsich (mittelgroß)	38	1	9	Spuren
3	1/2 Grapefruit (mittelgroß)	41	1	10	Spuren
4	Wassermelone, 1 Tasse in Würfeln	46	1	12	Spuren
5	Erdbeeren, 1 Tasse	49	1	12	Spuren
6	3 Aprikosen	50	2	12	Spuren
7	Warzenmelone, 1 Tasse	54	1	13	Spuren
8	Papaya, 1 Tasse in Würfeln	55	1	14	Spuren
9	1 Nektarine (mittelgroß)	60	1	14	Spuren
10	Honigmelone, 1 Tasse in Würfeln	61	1	16	Spuren
11	Himbeeren, 1 Tasse	64	2	15	1
12	1 Orange	69	1	18	Spuren
13	1 Apfel (mittelgroß)	72	Spuren	19	Spuren
14	Ananas, 1 Tasse in Würfeln	74	1	20	Spuren
15	Traubensaft, 1/2 Tasse	77	Spuren	19	Spuren
16	Kirschen, 1 Tasse ohne Kerne	78	2	19	Spuren
17	1/4 Avocado	80	1	4	7
18	Blaubeeren, 1 Tasse	83	1	21	Spuren
19	1 Birne (mittelgroß)	96	1	26	Spuren
20	1 Banane (mittelgroß)	105	1	30	Spuren
21	Mango, 1 Tasse in Würfeln	107	1	28	Spuren
22	Rosinen, 1/4 Tasse	108	1	29	Spuren
23	Weintrauben, 1 Tasse ohne Kerne	110	1	29	Spuren
24	Orangensaft, 1 Tasse	112	2	26	Spuren



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Milchprodukte / Eiprodukte					
1	1 Eiklar	16	4	Spuren	Spuren
2	Fettarmer Cheddar Käse, 28 g	49	7	1	2
3	Fettarmer Schweizer Käse, 28 g	50	8	1	1
4	Eiklar 1/4 Tasse	53	8	Spuren	2
5	1 Ei (groß)	74	6	Spuren	6,2
6	Fettarmer Hüttenkäse, 1/2 Tasse	81	14	3	1
7	Magermilch, 1 Tasse	86	8	12	Spuren
8	Fettarme Buttermilch, 1 Tasse	98	8	12	2
9	Fettarmer Joghurt, 225 g	127	13	17	Spuren
10	Fettarmer Ricotta Käse, 1/2 Tasse	171	14	6	10



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
	Hülsenfrüchte				
1	Linsen, 1/2 Tasse *	104	7,6	17,5	0,4
2	Schwarze Bohnen, 1/2 Tasse *	109	8,8	15,9	0,7
3	Kidney-Bohnen, 1/2 Tasse *	112	8	20	Spuren
4	Baby Limabohnen, 1/2 Tasse*	115	7	21	Spuren
5	Erbsen, 1/2 Tasse *	116	8	21	Spuren
6	Sojabohnen, 1/2 Tasse *	127	11	10	6
7	Garbanzo Bohnen, 1/2 Tasse *	134	7	23	2
8	Tofu (roh), 100 g	145	16	4	9

* gekocht



Wenn es die Kalorien nicht wert ist, dann iss es nicht!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Kleine Nährstoffkunde Welcher Nährstoff wofür?		
1	Kohlenhydrate	Energieförderer Aufrechterhaltung der Körpertemperatur
2	Eiweiß	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau der Körperzellen • Erhalt der Körperzellen
3	Fette	<ul style="list-style-type: none"> • Energieförderer • Lieferant der essentiellen Fettsäuren • Träger der fettlöslichen Vitamine
4	Ballaststoffe	<ul style="list-style-type: none"> • Verdauungsfördernde Wirkung • Verhütung von Darmerkrankungen • Vermeidung von Funktionsstörungen im Darmtrakt • Langanhaltende Sättigung
5	Mineralstoffe	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Erhalt des Organismus
6	Vitamine	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine beeinflussen alle Körperfunktionen • Wichtig für den Stoffwechsel
7	Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Transport und Lösungsmittel für Nährstoffe z. B. wasserlösliche Vitamine <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Erhalt von Körperzellen

Copyright: Andreas Scholz – Der Figurmacher®

Bildquelle: www.shutterstock.com und Figurmacherarchiv.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

