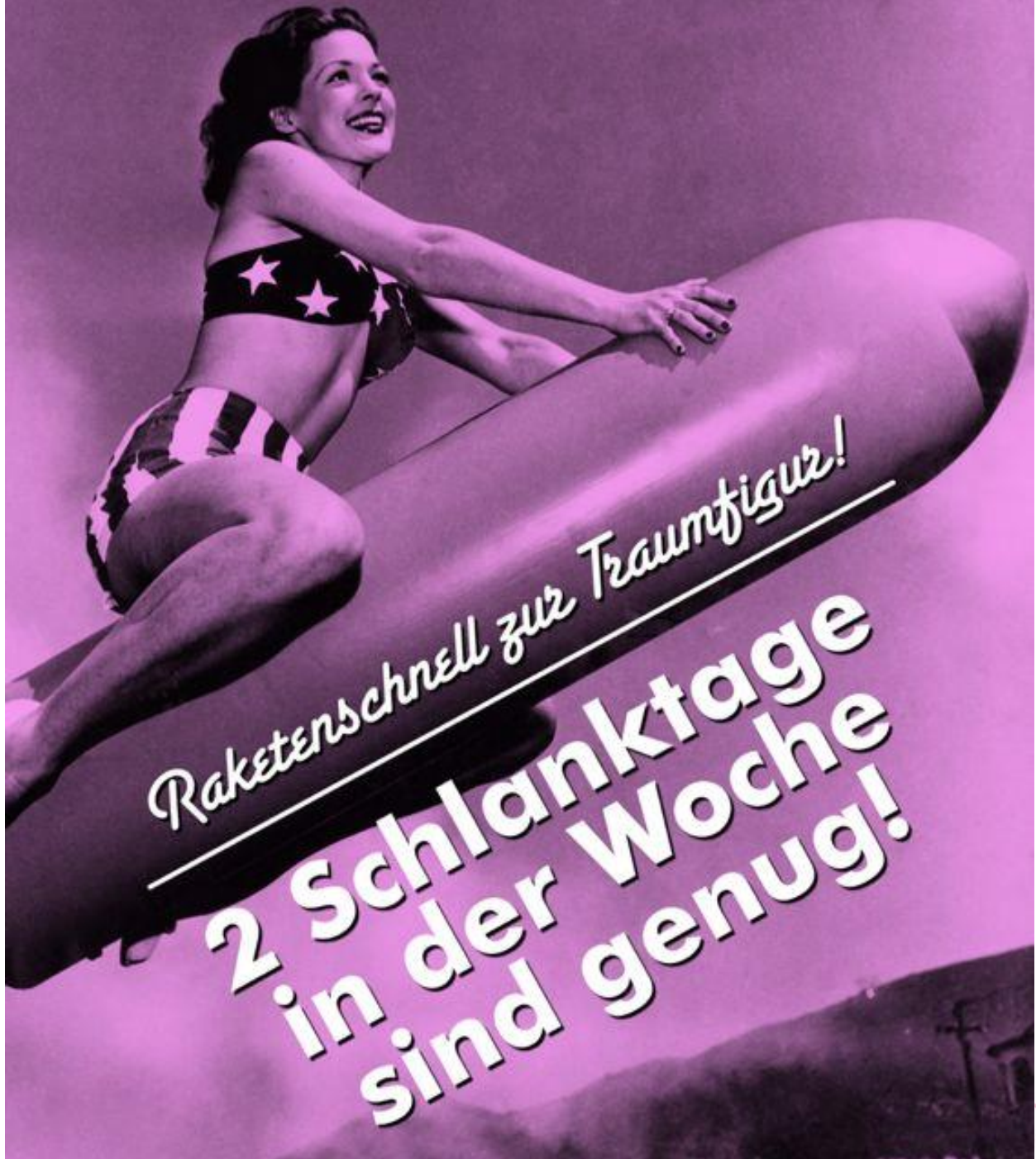


Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

PLÖTZLICH SCHLANK!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Impressum:

Schutzgebühr: 12,95 €

Plötzlich schlank – 2 Schlanktage in der Woche sind genug

Copyright © Andreas Scholz

Der Figurmacher®

Götzensweg 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!

Ja, Sie haben richtig gelesen: 2 Tage genügen. Das haben neueste Studien ergeben und es funktioniert auch in der Praxis. Ganz einfach. Diese Ernährungsform wird auch als alternierendes Fasten bezeichnet.



Dazu ein Statement vom Figurmacher® Andreas Scholz: Erst war ich skeptisch, denn im Studium hatte ich es ganz anders gelernt. Ich habe es ausprobiert und es gefällt mir prima. Noch nie war abnehmen so einfach! Und es ist gut für die Gesundheit. Es reduziert das Risiko an Diabetes und Krebs zu erkranken. Dazu mehr in meinem neuen Buch. Heute zeige ich Ihnen wie es geht. Sie werden sich an diesen Tagen sehr wohl fühlen und leistungsfähig sein, denn Sie benötigen nur wenig Zeit für die Zubereitung und den Verzehr Ihrer zellaufbauenden Ernährung. Da bleibt mehr Zeit für andere Dinge.

Ich bin ein großer Fan der schnellen Küche. Außerdem kann ich auch gar nicht so gut kochen. Es muss schnell gehen und den Körper die Zellaufbaunahrung geben, die er braucht.

Los geht's

Trinken Sie an diesen Tagen besonders viel Wasser, Kaffee, Kräuter- oder Hafertee. Ohne Zucker!

Teilen Sie die angegebenen Lebensmittel auf 2 Mahlzeiten im Zeitraum von 8 Std. auf.

Beispiel: Eine Mahlzeit um 10 Uhr morgens – Die zweite spätestens um 18 Uhr.

Ich mache es so: Ich esse an den Schlanktagen das erste Mal gegen 13 Uhr und das zweite Mal gegen 19 Uhr. Morgens nichts essen fällt mir persönlich leichter.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Es wird dich nerven, nicht das Lieblingsessen essen zu dürfen,
so wie du es gewohnt bist.
Aber es wird dich weit mehr nerven, in dem Körper gefangen zu
sein,
den du nicht magst.
Du hast die Wahl.... und morgen darfst du ja wieder!

Das Wichtigste vorab: Ihre Vorteile durch die beiden Schlanktage:

- Schnelle Gewichtsreduktion
- Einfach durchzuführen
- Mittags Schokolade
- Abends sattessen
- Diabetesprävention
- Vermeidung von ernährungsabhängigen Erkrankungen
- Schutz vor Krebs

Vorteile des alternierenden Fastens

Die starken Schwankungen der Kalorienzufuhr regen die Aktivität der Schilddrüse an. Dadurch läuft der Stoffwechsel schneller. Zusammen mit der Kalorienzufuhr an den Schlanktagen nehmen Sie schneller ab.

ICH möchte mich in meinem Körper wohlfühlen... DU auch?



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Ein weiterer entscheidender Vorteil des alternierenden Fastens ist die **Autophagie**. Dieser körpereigene Prozess dient der Zellerneuerung, das heißt es werden zelleigene Bestandteile abgebaut z.B. defekte Proteine.

Läuft dieser Prozess zu schnell oder zu langsam in unserem Körper ab, kann dies zu Krankheiten führen und die Zellen schneller altern lassen. Durch das Fasten wird die Zellerneuerung gesteigert, was folglich einen lebensverlängernden und vor allem gesundheitsfördernden Effekt haben kann.

*Sei stärker als all die Entschuldigungen,
warum Du etwas nicht tun kannst.
Nur DU allein kannst dich verändern und deine Ziele
verwirklichen!!*

Was ist Autophagie genau?

Der Begriff Autophagie bezeichnet eine Zellfunktion im Körper, bei der Zellen eigene Bestandteile, z. B. Proteine, abbauen. Man spricht auch von einer so genannten Selbstverdauung. Dieser Prozess dient der Zellerneuerung und dem Gleichgewicht zwischen der Produktion neuer und Abbau alter Zellbestandteile. So werden z. B. auch defekte Proteine abgebaut und auf einem niedrigen Niveau gehalten. Die Autophagie findet ständig im Körper statt. Läuft dieser Prozess zu langsam oder zu schnell ab, so kann dies zu Krankheiten führen oder auch Zellen schneller altern lassen. Viren, Bakterien oder Fremdeiweiße, die sich in die Zelle eingeschleust haben, können ebenfalls durch Autophagie abgebaut werden, so dass das Immunsystem auf diese Weise unterstützt wird. Die Autophagie ist besonders in Bezug auf eine kalorienreduzierte und ausgewogene Ernährung, welche alle wichtigen Nährstoffe enthält, interessant. Es wird angenommen, dass hierdurch die Autophagie und die Zellerneuerung gesteigert und so eine Anhäufung fehlerhafter Proteine vermieden werden kann. Dies kann einen gesundheitsfördernden, aber auch einen lebensverlängernden Effekt zur Folge haben. Wird z. B. eine kalorien- und kohlenhydratreduzierte Low Carb Diät befolgt, so schaltet der Körper vermehrt auf Fett als Energiequelle um.

Es kommt zu einer erhöhten Ausschüttung des Hormons Glukagon, das vermehrt Fettsäuren aus den Fettzellen zu Ketonkörpern abbaut. Aus diesen Ketonkörpern wird dann Energie für den Körper und das Gehirn bereitgestellt. Die Folge ist ein erhöhter Fettabbau. Ketonkörper spielen für die Autophagie eine wichtige Rolle, indem sie einem Prozess namens „Chaperone-mediated Autophagy“ aktivieren. Dieser Prozess ist in der Lage, im Zellkern befindliche zerstörte und funktionslose Proteine, die sich negativ auf den Alterungsprozess der Zelle auswirken, zu entfernen. Autophagie unterstützt ebenfalls die Lipasenaktivität. Lipasen sind Enzyme, die z. B. eine wichtige Rolle beim Fettabbau von Körperfett spielen.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Unterstützen Sie Ihren Körper durch alternierende Fastenphasen, die Prozesse der Autophagie zu intensivieren, so dass nicht nur Ihre Fettverbrennung, sondern auch Ihre allgemeine Gesundheit gesteigert werden können.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Neben der Autophagie bietet das alternierende Fasten in seiner alltagstauglichen Variante „2 Schlanktage pro Woche“ weitere Vorteile für jede Person:

Gesundheitlich	Muskelaufbau	Mental	Sonstiges
Verbesserung des Immunsystems	erhöhte Ausschüttung von Wachstumshormonen (Somatotropin)	Besseres Kennenlernen der körperlichen Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel und den Nahrungsmittelentzug	Sparen (weniger Lebensmittelverbrauch)
Senkung des Blutdrucks	verbesserte Lipolyse und Fettverbrennung	Mit der Zeit vermindertes Hungergefühl	Mehr Zeit, Freiheit und Flexibilität
Mehr Energie	beschleunigter Muskelaufbau = Gleichzeitig möglich Fett zu verbrennen UND Muskeln aufzubauen	Verbesserte Kontrolle über körperlichen Hunger	Weniger Stress
Senkung des Blutzuckerspiegels = Prävention von Diabetes mellitus Typ2	Somatotropin wirkt nicht nur anabol, sondern fördert auch die Proteinsynthese = Schutz vor Katabolismus	Stärkung von Willenskraft und Disziplin	Kaloriendefizit ist leichter zu erreichen
Reduktion altersbedingter, degenerativer Erscheinungen	Verbesserte Energiebereitstellung aus gespeichertem Glykogen u. Fetten	Verbesserung der Produktivität	
Verbesserung der Blutfettwerte	Erhöhte Ausschüttung von Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin)	Verbesserung der mentalen Fokussierung und Leistungsfähigkeit	
Milderung von Entzündungszeichen	Höhere Glukagonlevel		
Reduktion von oxidativem Stress	Niedrigere Insulinlevel und verbesserte Insulinsensitivität		
Entgiftung	Die hormonellen Veränderungen während der Fastenphase sind ähnlich denen einer Trainingseinheit		



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Die genannten gesundheitlichen Vorteile sind nicht nur vom Intermittierenden Fasten abhängig, sondern ergeben sich zu einem großen Anteil auch aus der Art der konsumierten Lebensmittel sowie dem sonstigen Lebensstil.

Deine Sehnsucht nach Veränderung muss größer sein als der Wunsch alles beim Alten zu belassen.

*Und dann verhalte dich wie die Person, zu der du werden willst!
Fit, stark und zuversichtlich*



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Sense Wear® - Hiermit können Sie ganz bestimmen, wie viel Sie an den Schlanktagen essen dürfen. Wir rechnen es für Sie individuell aus.

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.



Jetzt geht's dem Speck an den Kragen

Die beiden Schlanktage bestehen, wie oben beschrieben, aus einem ca. 8-stündigen Essensfenster, in welchem Sie 2 Mahlzeiten zu sich nehmen sollten. In den restlichen 16 Stunden dieses Tages dürfen ausschließlich kalorienfreie Getränke aufgenommen werden, das heißt Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee ohne Milch und Zucker.

Alternierendes Fasten kann besonders zu Beginn dazu führen, dass in der Fastenphase großer Hunger entstehen kann. Hier ist besondere Willenskraft gefragt, welche ebenso in der Phase der Nahrungsaufnahme von Bedeutung ist. Durch den Nahrungsentzug in der Fastenphase kann es dazu kommen, dass Sie das Gefühl bekommen, die fehlenden Kalorien ausgleichen zu müssen, indem Sie mehr essen. Dem ist jedoch nicht so und es würde den Effekt des Fastens zunichtemachen.

So gilt auch beim alternierenden Fasten, dass diese Methode kein Freifahrtschein zum „Fressen“ in den Ess-Phasen ist. Auch hier muss auf die Nahrungsmenge und –art geachtet werden. Um die Beschäftigung mit dem Thema „Essen“ kommen Sie also hierbei nicht herum.

Korrekt durchgeführt kann diese Methode jedoch deutliche Vorteile gegenüber anderen bringen und besonders in Verbindung mit zeitlich klug angesetzten Trainingseinheiten zu schnellen Figur-Erfolgen führen.

Es ist möglich, dass Sie anfangs nicht gut mit dem Konzept zurechtkommt. Daher sollten Sie sich eine ca. 14 tägige Eingewöhnungsphase gestatten. In dieser Zeit können Sie für sich herausfinden, wann Ihr individuell optimales Fastenfenster ist. Sie lernen, mental mit dem Hunger umzugehen und Ihr Körper lernt wieder, sich die benötigte Energie aus den eigenen Speichern zu ziehen. Als Folge verringern sich die ausgesendeten Hungersignale, so dass Sie sich mit der Zeit immer weniger schwer tun werden, zu fasten.

*Du hast die Geduld, die Leidenschaft und die Stärke
um deine Ambitionen, Ziele und Träume zu realisieren.
Das einzige was du jetzt noch tun musst, ist....
Loslegen! Jetzt!*



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Eine Übersicht:

Montag	Schlanktag	2 Mahlzeiten aus den Vorschlägen	Leichtes Ausdauertraining
Dienstag			HIRT-Training
Mittwoch			Leichtes Ausdauertraining
Donnerstag	Schlanktag	2 Mahlzeiten aus den Vorschlägen	Leichtes Ausdauertraining
Freitag			HIRT-Training
Samstag			
Sonntag	Schlemmertag – keine Vorgaben		



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Hier meine Vorschläge:

Pro Zeile finden Sie eine Mahlzeit. Suchen Sie sich einfach pro Schlangtag zwei Mahlzeiten aus und vergessen Sie nicht, reichlich zu Trinken!

Für Frauen	Für Männer
2 Viva Vital Würstchen mit Joghurt 5 % Fett 1 Dose Sauerkraut = warm oder kalt genießen) Etwas Senf 3 Scheiben Knäckebrot 2 Tomaten	3 Viva Vital Würstchen mit Joghurt 5 % Fett 1 Dose Sauerkraut = warm oder kalt genießen) Etwas Senf 3 Scheiben Knäckebrot 2 Tomaten
1 Dose Thunfisch in Wasser 2 Scheiben Knäckebrot 1 Gurke	1 Dose Thunfisch in Wasser 4 Scheiben Knäckebrot 1 Gurke
1 gekochtes Ei 2 Scheiben Lachs 2 Scheiben Knäckebrot 1 Paprika	1 gekochtes Ei 3 Scheiben Lachs 3 Scheiben Knäckebrot 1 Paprika
125 g gegrilltes Hühnerfilet 300 g Spinat ohne Rahm 1 Apfel	180 g gegrilltes Hühnerfilet 300 g Spinat ohne Rahm 1 Apfel
500 ml Tomatensuppe oder Broccolisuppe aus dem Kühlregal (Viva Vital) Dessert: 1 Becher Magermilchjoghurt mit 2 Esslöffeln Proteinpulver mischen	500 ml Tomatensuppe oder Brokkolisuppe aus dem Kühlregal (Viva Vital) Dessert: 1 Becher Magermilchjoghurt mit 3 Esslöffeln Proteinpulver mischen



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

3 Esslöffel Müsli, 1 Becher Magermilchjoghurt, 2 Esslöffel Proteinpulver, 1 Kiwi	5 Esslöffel Müsli, 1 Becher Magermilchjoghurt, 3 Esslöffel Proteinpulver, 1 Kiwi
5 gekochte Kartoffeln, 200 g Pilze, ½ Zwiebel. Alles mit Salz und Pfeffer in einer beschichteten Pfanne anbraten.	7 gekochte Kartoffeln, 200 g Pilze, ½ Zwiebel. Alles mit Salz und Pfeffer in einer beschichteten Pfanne anbraten.
1 Becher Hüttenkäse, 1 Gurke, Salz und Pfeffer, 1 Scheibe Knäckebrot	1 Becher Hüttenkäse, 1 Gurke, Salz und Pfeffer, 3 Scheiben Knäckebrot
300 g Pfannengemüse mit 100 g gewürfelten fettarmen Schinken in einer beschichteten Pfanne anbraten. Dessert: 1 x 30 g Low Carb Eiweißriegel (Inko)	300 g Pfannengemüse mit 200 g gewürfelten fettarmen Schinken in einer beschichteten Pfanne anbraten. Dessert: 1 x 30 g Low Carb Eiweißriegel (Inko)
150 g Seelachs gegrillt und 250 g gekochten Broccoli. Dessert: 2 Esslöffel Proteinpulver in 100 ml Wasser zu einer Creme verrühren	150 g Seelachs gegrillt und 250 g gekochten Broccoli. Dessert: 3 Esslöffel Proteinpulver in 150 ml Wasser zu einer Creme verrühren

Kostenlose neue Rezepte können Sie einfach unter folgender Mailadresse bei mir anfordern:

andreas.scholz@figurmacher.de



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Wer es etwas aufwendiger mag, darf sich gern hier bedienen:

Menüvorschläge:

Beispiel 1: Vegetarisches Chili (in 2 Portionen über den Tag verteilen) - herzhaft:

1 Knoblauchzehe und 1 große rote Chilischote fein hacken und in 1 TL Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Etwas Kreuzkümmel sowie 2 kleine Champignons (in Stücke geschnitten) hinzufügen. Kochen Sie die Gemüsemischung für etwa 5 min und fügen Sie je eine Dose stückige Tomaten und Kidneybohnen (je 400g) und anschließend so viel Wasser hinzu, dass eine Konsistenz nach Ihrem Geschmack entsteht. Lassen Sie das Chili noch etwa 10 min bei niedriger Temperatur leicht vor sich hinköcheln.

Für die Damen: Dazu reichen Sie eine kleine Tasse gekochten, braunen Reis und ein gekochtes Ei.

Für die Herren: Dazu reichen Sie eine große Tasse gekochten, braunen Reis und ein gekochtes Ei.

Als Nachtisch gibt es eine halbe Grapefruit.

Beispiel 2:

Morgens für die Dame: 1 kleiner Apfel, 1 kleine Mango, 1 Ei

Morgens für den Herren: 1 kleiner Apfel, 1 kleine Mango, 1 Ei, 2 Scheiben Knäckebrot

Im weiteren Verlauf des Tages:

Salat aus Thunfisch, Bohnen, Tomaten und Spinat - würzig

Vermischen sie 1,5 Tassen weiße Bohnen mit dem Inhalt einer Dose (140g) Thunfisch im eigenen Saft, 60 g Cherry-Tomaten und gute Hand voll Babyspinat in eine große Schüssel.

Für das Dressing mischen Sie 1 gepresste Knoblauchzehe mit 1 TL Olivenöl sowie einem Spritzer Weißweinessig und dem Saft einer Zitrone.

Männer dürfen dazu noch 1 Scheibe Knäckebrot essen.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Beispiel 3

Omelett mit Käse und Tomaten

Für die Damen: Omelett aus 2 kleinen Eiern und 1 EL fettarmer Milch mit 1 Scheibe Käse und ½ Tomate

Männer nehmen drei Eier für das Omelett

Im weiteren Verlauf des Tages:

Insalata Caprese aus 1/2 Kugel Mozzarella u. einer großen Tomate mit etwas Balsamicoessig.
+ 1 gute Hand voll Erdbeeren

Männer essen noch einen Apfel dazu.

Beispiel 4

Noch mal was Schnelles:

Damen: 1 Inko Active LowCarb Riegel und dazu 2 Geflügel-Wiener von VivaVital (Netto), 1 Dose (280g) Sauerkraut, 1 Banane, 1 rote Paprika mit 50g light Kräuterquark

Herren: 1 Inko Active LowCarb Riegel und dazu 3 Geflügel-Wiener von VivaVital (Netto), 1 Dose (280g) Sauerkraut, 1 Banane, 1 rote Paprika mit 100g light Kräuterquark

Damen: 250 ml Inko Pro80 mit einem Geschmack Ihrer Wahl mit fettarmer Milch angerührt, über 1 Apfel und 1 Banane (in Stücke geschnitten) geben

1 rote Paprika, ½ Salatgurke dazu 50g light Kräuterquark

Herren: 350 ml Inko Pro80 mit einem Geschmack Ihrer Wahl mit fettarmer Milch angerührt, über 1 Apfel und 1 Banane (in Stücke geschnitten) geben

1 rote Paprika, 1 Salatgurke dazu 100g light Kräuterquark



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Die restlichen fünf Tage:

Essen Sie was und wie Sie wollen. Aber übertreiben Sie es nicht.

Sobald Sie insgesamt 4 x 2 Schlanktage Wochen genossen haben, geht es weiter mit dem Projekt Wunschhose.



*Beginnst du HEUTE dein Leben selbst in die Hand zu nehmen,
wirst zu schon morgen stolz sein können!*



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Die Notfalllösungen an den Schlanktagen

Normalerweise gewöhnt sich der Körper schnell an die veränderten Gewohnheiten. Sollten Sie aber dennoch an Heißhungerattacken leiden, so habe ich zwei fast kalorienarme Speisen für zwischendurch:

1. Trinken Sie eine Tasse Brühe. Ganz einfach Brühpulver mit kochendem Wasser übergießen.
2. Götterspeise mit Süßstoff. Kaufen Sie sich Götterspeisenpulver ohne Zucker. Nehmen Sie anstatt des Zuckers Süßstoff oder Stevia. Bereiten Sie sich am Vortag 2 x 500 ml zu. So sind sie gewappnet, falls der süße Heißhunger kommt.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Beginne heute....

... gut zu essen

... Sport zu treiben

... zu Träumen

... gut zu schlafen

... dich selbst zu lieben

und morgen beginnst du damit wieder von vorne!!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

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.

bluebelt® & bluebelt® pants



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Das Training – Konkrete Trainingstipps

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!

Führen Sie das hochintensive Intervalltraining 2x in der Woche durch. Lassen Sie sich hierzu bezüglich der Übungen von Ihrem Trainer im Fitnesscenter beraten und unterstützen.

An den anderen Tagen dürfen Sie gern ein lockeres Ausdauertraining ausüben. Nutzen Sie die Geräte abwechslungsreich. Sie müssen auch nicht die gesamte Einheit auf einem Gerät verbringen, sondern können auch zwischendurch wechseln. Oder gehen Sie doch einmal an die frische Luft. Auch Laufen, Radfahren oder Inline-Skaten eignen sich für ein lockeres Cardiotraining.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

	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 (Für Fortgeschrittene)

Das Prinzip ist ganz einfach: Aufwärmen und langsam an das Maximalgewicht für 6 Wiederholungen bei den 3 Übungen herantasten.

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**



©Jürgen Drescher, Fotomodel: Svenja Konrad, Location: Fitness Centrum Husum



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



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

6 Wiederholungen mit Maximalgewicht.

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

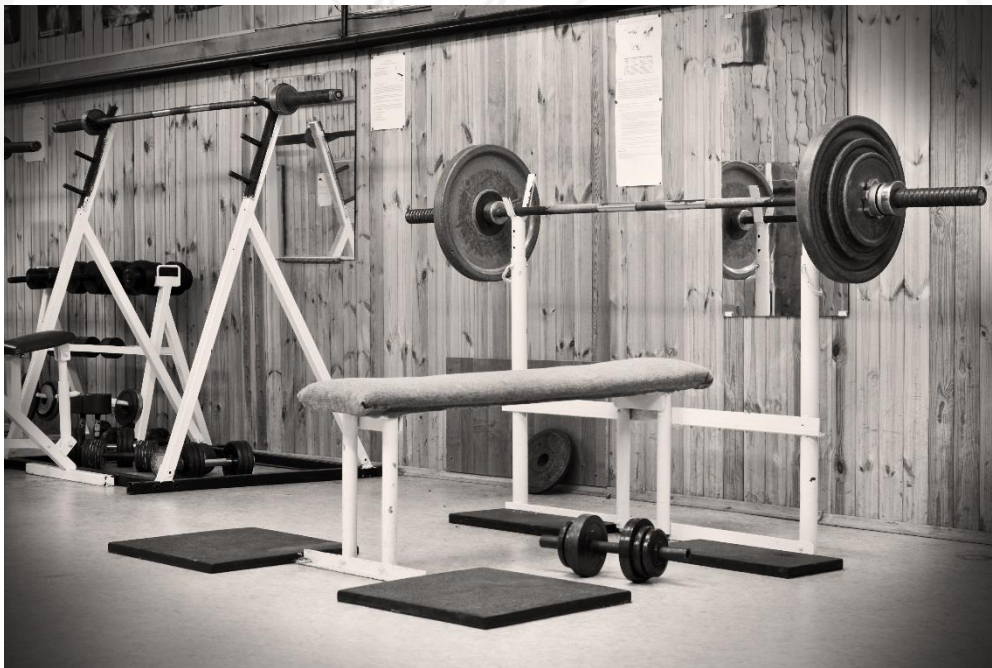
20 Sekunden Pause mit ca. 2-3 Wiederholungen = Satz Nr. 1

- 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 (Latissimus-Zug) 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



©Jürgen Drescher, Fotomodel: Svenja Konrad, Location: Fitness Centrum Husum

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



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Tipp: Der Kalorienverbrauch und Nachverbrennung ist 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.

Erklärung: 3 statt 2 Sätze für die Beinmuskulatur, da diese die größten und somit verbrauchsstärksten Muskeln sind.

Schwitzen bedeutet, dass...

... du deine Leidenschaft lebst

... du entschlossen und zielstrebig bist

... du furchtlos bist

... du dich und deinen Körper veränderst

... du nicht aufzuhalten bist

Also fürchte dich nicht davor zu schwitzen, es zeigt nur, dass du stark bist und deine Ziele verfolgst!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Effektiveres Cardiotraining

Beste Fettverbrennung erreichen Sie mit folgenden Maßnahmen

- Komplettnüchtern am Morgen (außer Wasser oder Grüntee) und sonst 6 Std nach einer Mahlzeit
- 20 Minuten vorher: Thermocaps (siehe Empfehlung des Herstellers)
- Knackiges und abwechslungsreiches Training! Bauen Sie Steigerungen oder Intervalle ein, kommen Sie nicht zur Ruhe!!
- Nach dem Training 45 Minuten warten und dann 40 g Mehrkomponentenprotein gemixt mit Wasser zuführen.
- Nach weiteren drei Stunden: Mahlzeit mit Gemüse, Eiweiß und Fett.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Betrachte deine Trainingstage als wichtige Termine mit dir selbst.

Deinem Chef würdest du auch nicht absagen!



Quellen aller Bilder, soweit nicht anders angegeben: www.shutterstock.com

©Copyright: Andreas Scholz – Der Figurmacher®



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

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

