



## **Fit in den Sommer**

Wir möchten Ihnen durch dieses Programm einen kostenlosen Leitfaden bieten, um Fit in den Sommer zu kommen. Wir schlagen Ihnen vor, zuerst Ihre Muskeln aufzubauen. Mehr Muskeln verbrauchen mehr Kalorien. Dann geht's an die „Frühlingsrollen“. Verlieren Sie in der Diätphase die Fettpölsterchen, damit Sie im Sommer eine perfekte Figur machen. Grundlage dieses Programms sind wissenschaftlich gefestigte Erkenntnisse. Wir wünschen Ihnen viel Spass und Erfolg bei der Umsetzung. Bei weiterführenden Fragen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.

Mit Begeisterung Ihr TEAM GSFood

### **Allgemeine Infos für eine optimale Ernährung**

- Verteilen Sie Ihre Nahrung auf min. 5 kleinere Malzeiten..
- Essen Sie morgens wie ein König und abends wie ein Bettler.
  - Morgen: - Reichlich Kohlenhydrate
  - Schnelle Proteine (Molkeprotein)
  - Abend: - Wenig Kohlenhydrate
  - Reichlich langsame Proteine (Eiprotein, Milchprotein)
- Essen Sie viel Gemüse und Obst.
- Achten Sie auf versteckte Fette und hohen Salzgehalt in den Nahrungsmitteln.
- Streichen Sie Fett nicht gänzlich aus Ihrer Nahrung, sondern nehmen Sie vermehrt mehrfach- und einfach ungesättigte Fette zu sich.
- Versuchen Sie sich vollwertig und ausgewogen zu ernähren, gönnen Sie sich aber auch von Zeit zu Zeit mal etwas „ungesundes“. Dies gibt Ihnen wieder neue Kraft die nächsten Tage erneut auf eine gesunde Ernährung zu achten und zudem tut es der Psyche gut.
- Ziehen Sie Vollkornprodukte, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Gemüse und Obst den raffinierten Nahrungsmitteln vor, da diese mehr Nähr- und Vitalstoffe enthalten und zudem den Hunger für längere Zeit stillen.

### **Aufbau-Phase**

Die Aufbau-Phase beginnt sofort und dauert bis ca. 10 Wochen vor dem Zieldatum. In dieser Zeit ist das Ziel, Muskelmasse aufzubauen und die Qualität der Muskulatur zu festigen. Da Muskelaufbau nur bei einem Kalorienüberschuss möglich ist, nimmt man in diesem Abschnitt zwangsläufig auch ein wenig Fett zu. Haben Sie aber keine Angst, in der Diät wird dieses „frische“ Körperfett sehr schnell wieder verbrannt, so dass Ihre Sommer-Figur nicht gefährdet ist.

- Muskelaufbau kann nur dann stattfinden, wenn ein Kalorienüberschuss vorhanden ist.
- Für optimalen Muskelaufbau benötigen Sie min. 2g Protein pro Kg Körpergewicht am Tag.
- Ein grosser Teil unseres Körpers besteht aus Wasser. Trinken Sie daher ca. 3 Liter Wasser am Tag.
- Nehmen Sie sofort nach dem Training einen Kohlenhydrat-Protein-Drink zu sich. Dieser sollte je nach Trainingsstand 1g bis 1.5g schnelle Kohlenhydrate und 0.5g schnelles Protein pro Kg Körpergewicht enthalten.
- Essen Sie ca. 60 – 90 Min. nach dem Training eine proteinreiche Mahlzeit mit etwas Kohlenhydraten.



- Nehmen Sie ca. 30 Min. vor dem Schlafen erneut 30-50g Protein in Form von Magerquark, Hüttenkäse, Fleisch, Magerjoghurt, ect. zu sich. Dies wird langsam verdaut und somit ist Ihre Muskulatur auch in der Nacht mit Baumaterial versorgt.
- Versuchen Sie Stress zu vermeiden, denn Stress ist ein „Proteinfresser“ und erschwert den Muskelaufbau.
- Es muss nicht immer alles perfekt sein, aber trainieren und ernähren Sie sich konstant über längere Zeit in einem für Sie optimalen Verhältnis. Dies bringt Ihnen am Ende mehr als ein ewiges auf und ab in Form von Disziplin- und Motivationsschwankungen infolge eines Zwangsverhaltens im Training oder beim Essen. Wir leben nur einmal und daher sollte alles was wir tun auch Spass machen!

### **Training und Regeneration während der Aufbau-Phase**

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gründlich auf.
- Achten Sie auf eine sauber und korrekt Übungsausführung..
- Führen Sie jede Bewegung über den gesamten Bewegungsablauf aus.
- Die Muskulatur sollte während der ganzen Übung stets unter Spannung stehen.
- Verwenden Sie Gewichte, welche Ihrem Trainingsniveau entsprechen und mit denen Sie die angegebene Wiederholungszahl erreichen..
- Trainieren Sie jeden Satz so intensiv und konzentriert, als wäre dieser eine Satz der einzige und wichtigste in Ihrem ganzen Training.
- Vermeiden Sie abfälschen, da dies das Verletzungsrisiko stark erhöht.
- Spannen Sie die Muskulatur am Ende der Bewegung zusätzlich 1-2 Sekunden an.
- Führen Sie die negative Bewegung langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie das Gewicht am Ende der negativen Bewegung einen Moment still bevor Sie in die erneute Kontraktion übergehen. Somit können Sie unnötiges Schwungholen vermeiden.
- Der Muskelaufbau findet nicht im Training selber, sondern in der Zeit danach statt. Lassen Sie daher Ihre Muskeln in Ruhe wachsen und geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit um sich zu regenerieren.
- Viele Sportler denken, dass viel Training auch viel bringt. Da die Muskulatur aber in der Regenerationszeit wächst, wirkt man dem Aufbau mit zuviel Training entgegen. Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit sich zu entwickeln und gönnen Sie sich etwas Ruhe.....Weniger ist oft mehr!
- Achten Sie auf genügend Schlaf, denn genau in dieser Zeit wachsen die Muskeln am meisten. Optimal währen 9 Stunden, da ein Tiefschlaf-Zyklus 90 Min. dauert. Um ausgeruht und erholt den Tag zu beginnen ist es wichtig, immer am Ende eines Zyklus zu erwachen.

### **Supplemente in der Aufbau-Phase**

Produkt	Morgen	Zwische n- malzeit	Mittag	Zwische n- malzeit	Vor dem Training	Nach dem Training	Abend
Supra Mass *						1.5 x KG	
Supra Amino Plus **	30 g				30g + B		
Kreatin ***	5g	5g	5g		5g	5g	5g
HM alpha	2		2				2

\* Nehmen Sie sofort nach dem Training einen Shake mit Supra Mass und Wasser.



( Menge: 1.5g pro Kg / Körpergewicht )

\*\* Nehmen Sie ca. 30 Minuten vor dem Training einen Shake Supra Amino Plus mit Wasser und einer Banane.

\*\*\* Nehmen Sie die ersten 5 Tage je 30g Kreatin auf den Tag verteilt in Dosen à 5g . Anschliessen reduzieren Sie die Tagesdosis auf 10 gr. ( Morgens / nach dem Training )

### **Diät-Phase**

Beginnen Sie ca. 10 Wochen vor Ihrem geplanten Zieldatum mit der Diät-Phase. Lassen Sie sich für diesen Abschnitt genügend Zeit. Wenn man die Kalorien zu stark reduziert und schnell an Gewicht verliert, ist die Gefahr Muskelmasse abzubauen gross. Also oberste grenze sollten Sie sich ein Gewichtsverlust von maximal 500-700g pro Woche setzen.

- Die Regeln für eine erfolgreiche Diät sind ganz einfach: Um effektiv Körperfett abzubauen, müssen Sie täglich weniger Kalorien aufnehmen als Ihr Körper verbraucht.
- Reduzieren Sie dazu die tägliche Kohlenhydratzufuhr und verwenden Sie vorwiegend vollwertige Nahrungsmittel.
- Erhöhen Sie die Eiweisszufuhr auf min. 2.7g Protein pro Kg Körpergewicht am Tag. Dadurch wird Ihre Muskulatur vor Abbauvorgängen zur Energiegewinnung geschützt.
- Essen Sie viel Gemüse und Obst. Diese Nahrungsmittel haben nur wenige Kalorien, liefern Ihrem Körper aber wichtige Vitamine und Ballaststoffe.
- Erhöhen Sie die Flüssigkeitszufuhr auf mindestens 4-5 Liter Wasser am Tag.
- Reduzieren Sie die Fettzufuhr und meiden Sie gesättigte Fette so gut es geht. Verwenden Sie wenn möglich nur „gute“ Fette ( hoher Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ).
- Um auch während der Diät bei reduzierter Kalorienaufnahme keinen Mangel an Vitaminen und Mineralien zu erleiden, empfiehlt sich die Einnahme eines Multi-Vitamin-Mineral Präparates.

### **Training während der Diät**

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gründlich auf.
- Achten Sie auf eine sauber und korrekt Übungsausführung..
- Führen Sie jede Bewegung über den gesamten Bewegungsablauf aus.
- Die Muskulatur sollte während der ganzen Übung stets unter Spannung stehen.
- Verwenden Sie Gewichte, welche Ihrem Trainingsniveau entsprechen und mit denen Sie die angegebene Wiederholungszahl erreichen.
- Halten Sie sich an die angegebenen Pausenzeiten. Die Angaben sollte als oberste Grenze betrachtet werden.
- Trainieren Sie jeden Satz so intensiv und konzentriert, als wäre dieser eine Satz der einzige und wichtigste in Ihrem ganzen Training.
- Vermeiden Sie abfälschen, da dies das Verletzungsrisiko stark erhöht.
- Spannen Sie die Muskulatur am Ende der Bewegung zusätzlich 1-2 Sekunden an.
- Führen Sie die negative Bewegung langsam und kontrolliert aus.

- Halten Sie das Gewicht am Ende der negativen Bewegung einen Moment still bevor Sie in die erneute Kontraktion übergehen. Somit können Sie unnötiges Schwungholen vermeiden.
- Erhöhen Sie das Cardio-Training. Machen Sie dazu nach jedem Krafttraining zusätzlich 30-45 Minuten Ausdauertraining im Grundlagenpulsbereich (Stufe: Fettverbrennung). Achten Sie darauf, dass die Trainingsintensität nicht zu hoch ist, da sonst vermehrt Kohlenhydrate und Protein zur Energiegewinnung herangezogen werden.
- Lassen Sie Ihrem Körper genügend Zeit zur Erholung. Trainieren man während einer Diät zu viel ist die Gefahr gross ins Übertraining zu gelangen und schwer erarbeitete Muskulatur abzubauen.

### **Supplemente in der Diät-Phase**

Produkt	Morgen	Zwische n- malzeit	Mittag	Zwische n- malzeit	Vor dem Training	Nach dem Training	Abend
Supra Mass *						1 x KG	
Supra Amino Plus **	40 g				40g		
Thermo Burner ***					2+2	1	
Multi-Vitamin	1					1	

\* Nehmen Sie sofort nach dem Training einen Shake mit Supra Mass und Wasser. ( Menge: 1g pro Kg / Körpergewicht )

\*\* Nehmen Sie am Morgen und ca. 30 Minuten vor dem Training einen Shake Supra Amino Plus mit Wasser.

\*\*\* Nehmen Sie den Thermo Burner wie folgt: 2 Tab. vor dem Training / 2 Tab. während dem Training / 1 Tab. nach dem Training

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass und viel Erfolg.