



**Sein, was man isst: gesund,
ausgewogen und energiereich!**



Die Logik hinter der richtigen Ernährung

Finden Sie heraus, was Ihr Körper wofür braucht.

Verzweifeln Sie manchmal an Ihrer Ernährung? Sie gönnen sich wenig oder gar keine Süßigkeiten, essen reichlich Obst und Gemüse, Fast Food kommt bei Ihnen schon seit Jahren nicht mehr auf den Teller und beim Italiener gibt's auch lieber einen Salat statt der Lieblingspizza? Und das alles, damit unliebsame Pfunde verschwinden?

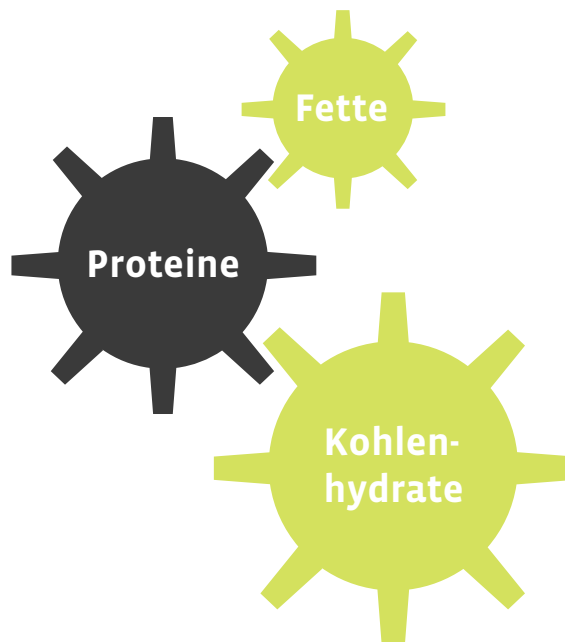
Doch auf der Waage tut sich so gut wie nichts. Auch die letzte Diät oder Fastenkur half nichts. Im Gegenteil, sobald Sie wieder zu Ihrer ursprünglichen Ernährung zurückkehren, dauerte es nicht lange und der Jojo-Effekt bescherte Ihnen sogar mehr Pfunde als zuvor.

Oder es ist andersherum: Sie würden gern ein paar Kilo zunehmen, indem Sie Muskulatur aufbauen? Auch das ist nicht einfach und es dauert trotz regelmäßigem Krafttraining lange.

Das liegt daran, dass unser Körper ein **komplexes System** ist, das es zu durchschauen gilt, damit nachhaltig und gesund abgenommen, das Gewicht gehalten oder Muskeln aufgebaut werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können und wie Sie Ihr persönliches Ziel – Abnehmen, Gewicht halten oder Zunehmen – erreichen.

Grundlagen

Zunächst geht es um die Grundlagen: Was braucht ein vitaler Körper?



Wie ein Unternehmen wirtschaftet auch unser Körper mit dem, was er einnimmt: Das sollte eine auf Grundlage des individuellen Körpergewichts und des Alters abgestimmte Menge an Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten sein. **Je nach Ihrem persönlichen Ziel errechnet sich der Anteil der einzelnen Ernährungsbausteine.**

Die Trainerinnen und Trainer im MG Studio können Ihnen durch eine In-Body-Analyse Ihre individuellen Anteile an Körperfett und Muskulatur errechnen. Darauf aufbauend kann Ihr Ernährungsplan erstellt werden, ohne Verbote und mit weiterhin viel Genuss.

Mit der richtigen Ernährung gewinnen Sie an **Vitalität und Glücksgefühlen**, die Voraussetzung sind, um im Job, im Privatleben, beim Sport oder anderen Hobbys mit Energie durchzustarten. Um Ihnen einen auf Sie zugeschnittenen Sport- und Ernährungsplan anbieten zu können, vereinbaren Sie Ihren individuellen Kennenlernermin bei uns.

Tipps zu nachhaltigem Abnehmen und gesundem Zunehmen

Ein paar Tipps können wir Ihnen schon hier geben:

Nachhaltiges Abnehmen und gesundes Zunehmen funktionieren durch die auf den Körper abgestimmte Kalorienzufuhr, aerobes Training und Muskelaufbau. Vor allem letzteres ist ein Faktor, der oftmals von vielen unterschätzt wird: Denn durch Zuwachs an Muskelmasse wird der Stoffwechsel aktiver und Sie verbrennen auf Dauer mehr Kalorien – auch in Ruhephasen. So verlieren Sie Körperfett, denn die aufgebaute Muskelmasse benötigt zusätzliche Energie, schließlich müssen die Muskeln versorgt werden. In Fettpölsterchen lagert überschüssige Energie, die sich der Körper für die Muskeln holt – Ergebnis: Sie verlieren Körperfett und bauen Muskelmasse auf.

Um den Aufbau von Muskeln zu unterstützen, ist die Ernährung essenziell, allen voran die Proteinzufuhr. Bei Ihrer Ernährung sollten Sie darauf achten, genug Proteine zu sich zu nehmen.

Proteinhaltige Lebensmittel sind vor allem:

- » Mageres Fleisch und Fisch
- » Fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Magerquark und Käse, dabei besonders Mozzarella und Hartkäse oder die „light“ Varianten
- » Eier
- » Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Bohnen, Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse
- » Veganer Quark, Joghurt und Tofu

Proteine

Errechnen Sie Ihren Bedarf an Proteinen, werden Sie schnell feststellen, dass es schwer sein kann, sich ausreichend Eiweiß über diese Lebensmittel zuzuführen. Deswegen empfehlen wir – vor allem nach dem Sport, da dann die Muskeln nach Proteinen lechzen – Eiweißshakes. Durch einen Shake, ob mit Kuh-, Soja- oder Hafermilch oder auch mit Wasser zubereitet, können Sie bis zu 40 Gramm Proteine zu sich nehmen.

Im MG Studio laden wir Sie ein, eine der vielen Geschmacksrichtungen und -kombinationen auszuprobieren: Ob Erdbeerkäsekuchen, Toffifee oder Bananensplit – unsere Trainerinnen und Trainer lassen sich immer neue Geschmacksideen einfallen. Aber nicht nur für die Muskeln und den Gaumen taugen Eiweißshakes. Sie straffen auch Ihre Figur, stärken Ihre Haut, Ihr Haar, Ihre Nägel und Ihr Immunsystem. Außerdem machen Sie satt und eignen sich deshalb auch als Ersatz für einen Snack.



Eiweißpulver gibt es im Einzelhandel zu kaufen oder ist Online bestellbar. Zahlreiche Anbieter sind in den vergangenen Jahren aus dem Boden geschossen. Allerdings sind nicht alle Produkte zu empfehlen.

Daran erkennen Sie hochwertiges Eiweißpulver:

- » Molkenprotein (Whey) steht auf der Zutatenliste an der ersten Stelle.
- » Der Eiweißanteil liegt über 70 Prozent.
- » Der Kohlenhydratanteil liegt unter 7 Prozent und der Zuckeranteil unter 5 Prozent.
- » Achten Sie auf „Made in Germany“ wegen der hohen Qualitätsstandards, die solche Produkte in Deutschland erfüllen müssen.
- » Kaufen Sie Produkte von renommierten Herstellern und keine No-Name-Produkte aus der Drogerie.

Während unserer Betreuungszeiten können Sie jederzeit auf uns zukommen – gerne beraten wir Sie persönlich. Und: Ernähren Sie sich vegan oder laktosefrei? Auch dann gibt es passende Möglichkeiten, durch einen Shake Ihren Eiweißbedarf zu decken.

Kohlenhydrate und Fette

Kohlenhydrate

So wichtig Proteine für unseren Körper sind, so wichtig sind auch Kohlenhydrate und Fette. **Kohlenhydrate** werden durch stärkehaltige Lebensmittel geliefert und versorgen uns mit Energie. Deswegen sind sie unerlässlich und sollten in den richtigen Mengen Teil Ihrer Ernährung sein.

Kohlenhydratlieferanten sind:

- » Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Grünkern, Reis) und die daraus verarbeiteten Produkte Brot, Nudeln, Frühstücksflocken
- » Kartoffeln
- » Bevorzugen Sie Vollkorn oder Dinkel

Fette

Auch **Fette** braucht der Körper, von diesen sollen vor allem ungesättigte Fettsäuren Teil einer gesunden Ernährung sein. Diese finden sich reichlich in **pflanzlichen Fetten und Ölen**. Das wären beispielsweise Walnussöl, Rapsöl und Olivenöl, denn sie werden aus Nüssen, Kernen und Saaten gepresst.

Besonders empfohlen werden die mehrfach ungesättigten Fettsäuren **Omega-3** und **Omega-6**, denn diese sind wichtig für den optimalen Ablauf zahlreicher Prozesse im Körper. Diese Fettsäuren stecken besonders in Leinsamen, Hanföl, Chiasamen und Rapsöl.

Der Anteil tierischer Fette – beispielsweise Schweineschmalz, Butter und Rindertalg – sollte gering gehalten werden, denn in ihnen stecken viele gesättigte Fettsäuren, die bei zu hohem Konsum zu Herz-Kreislauf-Problemen führen können. Bei jeder Art von Fett ist aber immer auf die richtige Menge zu achten: Denn sie alle sind sehr kalorienhaltig.

Sie merken:

Sich gesund, ausgewogen und energiereich zu ernähren ist eine Wissenschaft für sich. Wir helfen Ihnen, sich ganz schnell in dieser zurechtfinden!



**Vereinbaren Sie noch heute
Ihre kostenlose Erstberatung!**