

So schmilzt das Körperfett Natural Style!

Teil 2: Die Bedeutung der Kohlenhydrate für eine optimale Fettverbrennung

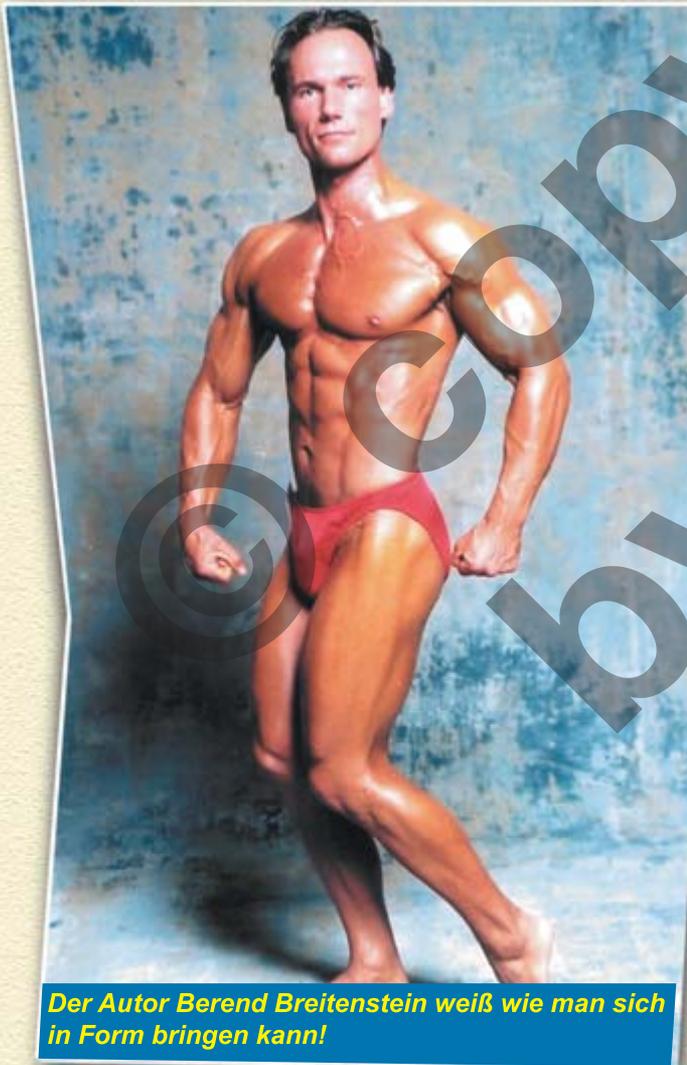
Von Berend Breitenstein

Der erste Teil dieses Artikels hat das Training für optimale Definition erläutert. Jetzt soll die Ernährung, welche zu bestmöglichem Fettabbau führt, näher betrachtet werden.

Die Ernährung in der Definitions- bzw. Fettabbauphase unterscheidet sich in einigen grundlegenden Aspekten von der Ernährung während der Aufbauphase. Das liegt natürlich darin begründet, dass jede Trainingsphase ihre eigene Zielsetzung hat. Während der 12-16 wöchigen Definitionsphase kommt es darauf an, den Körperfettanteil auf ein Minimum zu reduzieren, so dass die hart erarbeitete Muskulatur deutlich in ihren Konturen sichtbar wird.

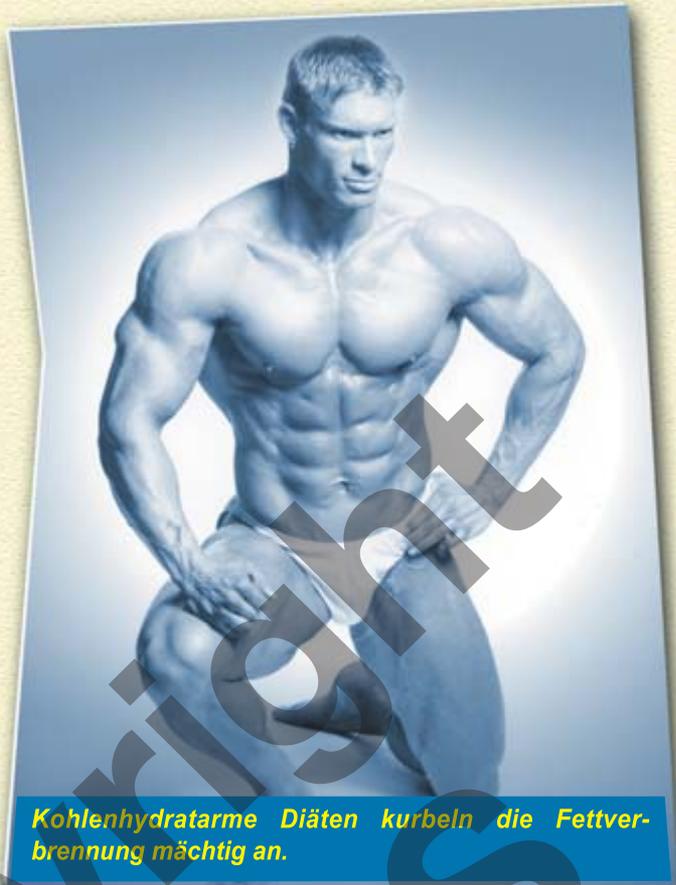
Erfahrungsgemäß zeigen sich die Bauchmuskeln erst dann in ihrer Form, wenn der Körperfettanteil nicht über 10 Prozent liegt. Allerdings gilt hier, je weniger desto besser. Das Ziel am Ende einer erfolgreichen Definitionsphase sollte ein Körperfettanteil sein, der 6-7 Prozent nicht überschreitet. Manche Athleten schaffen es, sogar diese Werte noch zu unterbieten. Da das BMS-Magazin die Zeitschrift für den ernsthaften Athleten ist, der Schmerzen im Training und Entbehrungen in der Ernährung annimmt um zu seiner persönlichen Bestform zu kommen, ist dieser Artikel mit Empfehlungen gespickt, die Disziplin und Härte gegen sich selbst verlangen. Wer die Richtlinien der folgenden Zeilen beherzigt, wird dafür mit einer großartigen Definition, die ohne den Einsatz von z.B. Diuretika oder Hormonen erzielt wird, belohnt.

Eine Schlüsselrolle zum Erzielen von messerscharfer Definition kommt den Kohlenhydraten zu Teil. Nur wenn die Menge der verzehrten Kohlenhydrate sowie der Zeitpunkt der Kohlen-



Der Autor Berend Breitenstein weiß wie man sich in Form bringen kann!

hydrataufnahme dem persönlichen Stoffwechsel und dem individuellen Trainingsrhythmus des Athleten angepaßt ist, wird das Körperfett so richtig schmelzen. Es ist in der Tat so, dass Kohlenhydrate die bevorzugte Energiequelle für die Muskelarbeit sind. Nicht umsonst werden die Kohlenhydrate auch als das Muskelbenzin bezeichnet. Deshalb ist es auch so wichtig, in der Aufbauphase, die ja zwischen 8 und 9 Monaten im Jahr ausmacht, immer reichlich mit diesem Supertreibstoff für die Muskelzellen versorgt zu sein. D.h., täglich sollten zwischen 500 und 800 Gramm Kohlenhydrate, verteilt auf 5-6 Mahlzeiten, z.B. in Form von Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot, Obst und Gemüse verzehrt werden. Auch Milch- und Milchprodukte tragen zur KH-Versorgung bei und es ist auch kein Beinbruch, wenn der Speiseplan in der Aufbauphase durch den gelegentlichen Verzehr von Kuchen oder Eiscreme ergänzt wird. Anders sieht es hingegen aus, wenn das Ziel der optimale Abbau von Körperfett ist. Dann heißt es, genau darauf zu achten, wie viele und welche Art von Kohlenhydraten zu welchem Zeitpunkt am Tage verzehrt werden.



Kohlenhydratarme Diäten kurbeln die Fettverbrennung mächtig an.

Wie viele Kohlenhydrate sollten täglich verzehrt werden?



Kohlenhydrate sind bei Mann und Frau das Zünglein an der Waage, wenn es um Fettabbau geht.

Gestatten Sie mir bei der Beantwortung dieser Frage mit meinen eigenen gemachten Erfahrungen zu beginnen. Kohlenhydrate wurden besonders während der 80er Jahre als wesentlicher Bestandteil der Bodybuildingernährung, sowohl in der Aufbau- als auch in der Definitionsphase, empfohlen. Meine Versuche, mit einer kohlenhydratreichen Ernährung gute Definition zu erzielen, schlugen immer fehl. Als ich dann eines Tages in meinen Bodybuildingzeitschriften blätterte stieß ich auf ein Zitat von Arnold Schwarzenegger im heute leider nicht mehr erscheinenden Sportjournal:

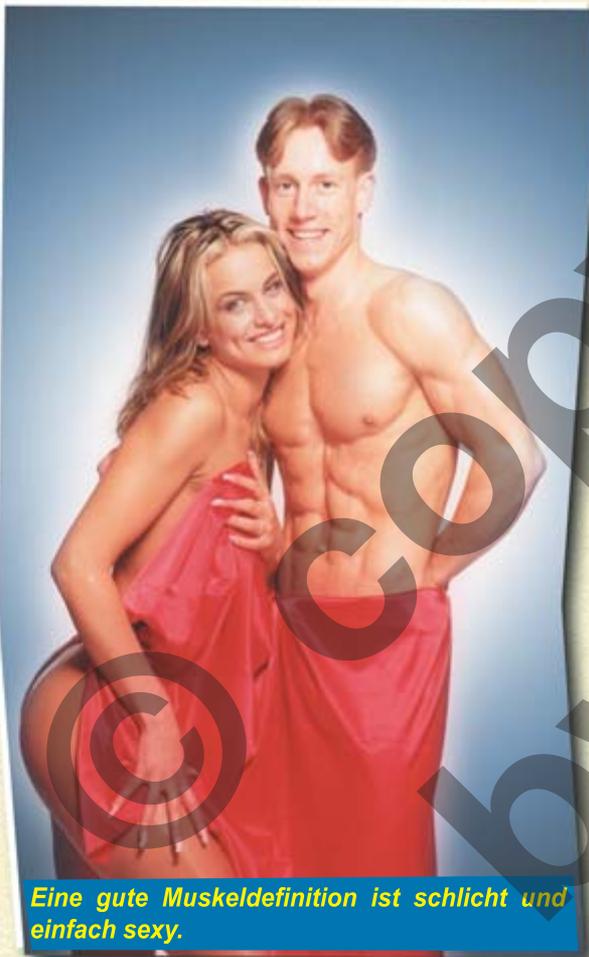
„Jeder Spitzenathlet lebt die letzten sechs bis acht Wochen, manchmal sogar die letzten drei Monate vor einer Meisterschaft nach einer speziellen Diät. Es handelt sich dabei vor allem um eine an Kohlenhydraten arme Ernährung. Sowohl die Flüssigkeitsaufnahme als auch die Kalorienzufuhr ist genau vorgegeben und wird strikt eingehalten. Mein Plan ist relativ einfach, jedoch sehr hart in der Ausführung; denn ich nehme praktisch in den letzten sechs Wochen vor einer Wahl keine Kohlenhydrate mehr zu mir. Um dies durchzuhalten, ist eine starke Selbstdisziplin nötig, um nicht doch rückfällig zu werden“ (Schwarzenegger, 1975)

Und in irgendeinem anderem Fachmagazin hatte ich gelesen, dass Serge Nubret, der beim Mr.Olympia 1975 eine sagenhafte Form zeigte und sich nur Arnold Schwarzenegger geschlagen geben mußte, aber immerhin den unglaublichen Hulk Lou Ferrigno auf den dritten Platz verwies, in den letzten

Wochen vor dem Wettkampf lediglich 3 bis 5 Kilogramm mageres Fleisch und 8 Liter Wasser am Tag zu sich nahm.

Gefrustet darüber, dass ich mit der kohlenhydratreichen Ernährung keine gute Definition erzielen konnte, entschied ich mich dafür, es einmal mit einer kohlenhydratarmen Diät zu versuchen. Erst als ich mich auf eine Ernährungsweise besann, die bereits von Top-Athleten während der 60er und 70er Jahre angewandt wurde und die seit dem Beginn der 90er Jahre bis zu dem heutigen Tage eine gewisse Auferstehung und Anerkennung findet, stellten sich die gewünschten Ergebnisse in der Muskeldefinition ein. Dabei ist die Rede von einer kohlenhydratarmen Ernährung. Keine kohlenhydratfreie, sondern eine kohlenhydratarme Ernährung. D.h., die Menge der pro Tag verzehrten Kohlenhydrate sollte 100 Gramm nicht übersteigen. An manchen Tagen reduzierte ich die tägliche Kohlenhydrataufnahme sogar bis auf 30 Gramm, aber es kam auch schon einmal vor, dass ich an Tagen, an denen ich wirklich platt war, bis auf 150 Gramm Kohlenhydrate pro Tag wieder hoch ging.

Für die Menge der täglich zu verzehrenden Kohlenhydrate spielt der eigene Körpertyp, der individuelle Stoffwechsel eine entscheidende Rolle. Wenn Sie, liebe Leser, ebenso wie ich zu dem Endo-Mesomorphen Körpertyp zählen, d.h. zum Fettansatz neigen, dann kann ich Ihnen nur empfehlen, es einmal mit einer kohlenhydratarmen Ernährungsweise zu versuchen. Sicherlich werden Sie von den Ergebnissen im Körperfettabbau, natürlich nur in Verbindung mit einem entsprechenden Training, begeistert sein. Sollten Sie eher dem athletischen, mesomorphen Typ zuzuordnen sein, dann können Sie die tägliche Kohlenhydrataufnahme in der Definitionsphase etwas höher ansetzen, 100-150 Gramm KH täglich erscheinen als eine gute Reichlinie. Und der von Natur aus sehr schlanke, ektomorphe Körpertyp kann auch während der Definitionsphase aus meiner Erfahrung heraus durchaus 150 bis 200 Gramm Kohlenhydrate pro Tag verzehren und trotzdem noch eine sehr gute Definition erzielen.



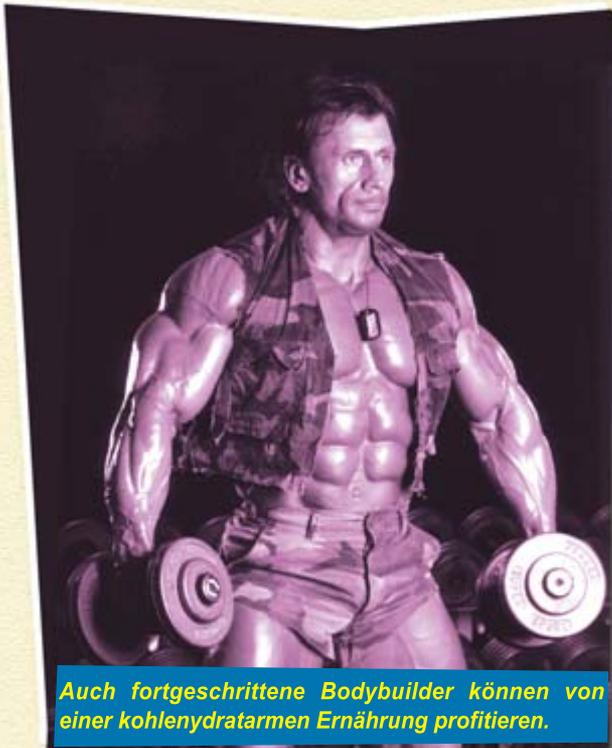
Eine gute Muskeldefinition ist schlicht und einfach sexy.

Neben dem Körpertyp spielt auch die Trainingshäufigkeit und Dauer eine wichtige Rolle für die zu empfehlende tägliche Aufnahme der Kohlenhydrate. Generell beinhaltet das Training in der Definitionsphase zwischen 5 und 6 wöchentliche Trainingseinheiten mit Gewichten. Das gilt für alle Körpertypen gleichermaßen, wenn die während der Aufbauphase erarbeitete Muskulatur in der Definitionsphase erhalten und optimalerweise sogar noch erhöht werden soll. Für den Fettabbau ist zusätzlich das aerobe Training sehr empfehlenswert. Und hier ist es von Bedeutung, wieviel aerobes Training zum Beispiel in Form von Waldläufen, Radfahren oder Stepper gemacht wird und über welchen Zeitraum sowie mit welcher Intensität das Ausdauertraining absolviert wird. Grundsätzlich gilt hier, dass der Bodybuilder, der reichlich aerobes Training macht, also vier bis fünf wöchentliche Trainingseinheiten, mehr Kohlenhydrate verzehren kann und sollte, als ein Athlet, dessen Trainingsplan nur zwei bis dreimal pro Woche aerobes Training vorsieht.

Der große Vorteil von kohlenhydratarmen Diäten für den Fettabbau besteht darin, dass der Körper seine bevorzugte Energiequelle nur in unzureichender Menge bekommt und daher auf die Erschließung anderer Energiequellen ausweicht. Während sehr kohlenhydratarmer Ernährung stellt sich der Körper quasi von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung um. Außerdem zeigt eine kohlenhydratarme Ernährung auch eine entwässernde Wirkung, da ein Gramm Kohlenhydrate ca. drei Gramm Wasser im Körper binden. Durch diesen entwässernden Effekt treten die Muskeln deutlicher in ihren

Konturen unter der Haut hervor, natürlich nur dann, wenn der Körperfettanteil sehr niedrig ist, also am besten unter 10 Prozent liegt.

Um den bestmöglichen Nutzen aus der kohlenhydratarmen Ernährung zu erzielen, ist es wichtig, einige ergänzende Aspekte zu berücksichtigen. Zum einen ist es äußerst ratsam, die Eiweiß- und Flüssigkeitszufuhr und bis zu einem gewissen Grad auch die Fettaufnahme zu erhöhen. Auch der gezielte Einsatz von sogenannten Fatburnern trägt sehr effektiv für das Erzielen einer guten Muskeldefinition bei und beschleunigt den Fettabbau. Dazu im dritten Teil dieses Artikels mehr.



Auch fortgeschrittene Bodybuilder können von einer kohlenhydratarmen Ernährung profitieren.

Um die Gefahr eines Muskelmasseverlustes während kohlenhydratarmer Ernährung zu minimieren, sollten außerdem folgende Punkte berücksichtigt werden:

1. An Tagen, an denen Sie sich wirklich schlapp und ausgelaugt fühlen, empfiehlt sich eine Erhöhung der täglich verzehrten Kohlenhydratmenge auf 150-200 Gramm. In der Regel ist eine derartige Erhöhung an täglich verzehrten KH jeden vierten bis fünften Tag zu empfehlen.
2. Das Training im Studio sollte 90 Minuten nicht übersteigen. Die Trainingsintensität sollte durch den Einsatz von intensitätssteigernden Methoden wie abnehmende Sätze, Intensivwiederholungen, Höchstspannung usw. sehr hoch sein.
3. Das aerobe Training sollte für ektomorphe Typen bei 2-3, für mesomorphe Typen bei 3-4 und für endomorphe Typen bei 4-6 wöchentlichen Einheiten liegen. Jede aerobe Trainingseinheit sollte 40 Minuten nicht überschreiten.

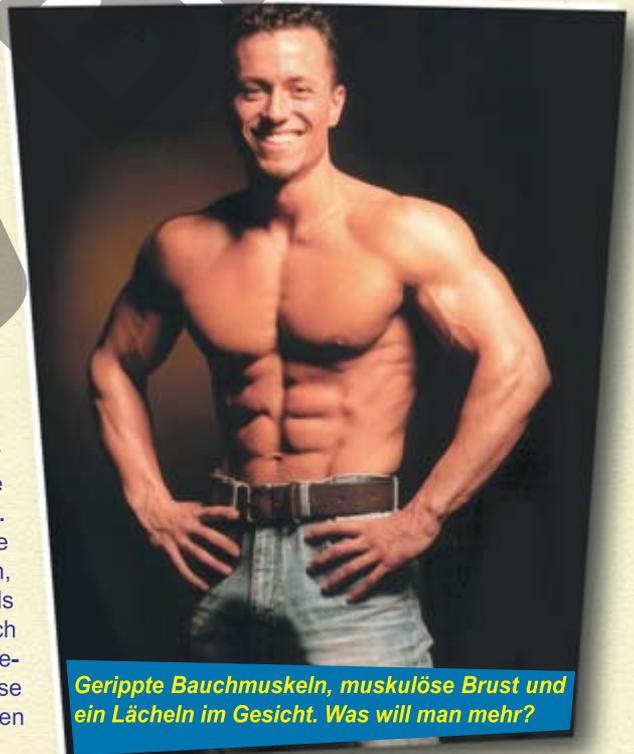
Bei der Betrachtung der zu empfehlenden Menge an täglich verzehrten Kohlenhydraten sollte auch nicht übersehen werden, dass es während kohlenhydratarmer Ernährung besonders in der ersten Zeit zu Stimmungsschwankungen und Gereiztheit kommen kann. Das ist darin begründet, dass das Gehirn täglich nach ca. 100 Gramm Kohlenhydraten verlangt, um reibungslos funktionieren zu können. Wer von Ihnen bereits Erfahrungen mit dieser Ernährungsweise gemacht hat, wird sicherlich bestätigen können, dass man sich häufig gereizt oder niedergeschlagen fühlt. Aber erfahrungsgemäß gibt sich dieser Zustand nach ca. ein oder zwei Wochen auf kohlenhydratarmer Diät.

Sollten Sie wirklich Schwierigkeiten mit Unlustgefühlen, Konzentrationsschwächen oder Reizbarkeit haben, dann planen Sie bitte für den Augenblick dieser Gefühlslagen den Verzehr einer kleinen Extraportion Kohlenhydrate ein, wie z.B. eines Apfels oder einer Portion Gemüse. Das ist insbesondere dann zu empfehlen, wenn Sie in einem Beruf tätig sind, der mit Menschen zu tun hat und Unfreundlichkeit deshalb fehl am Platze ist. Wenn Sie aber trotzdem nicht von Ihrer Diät abweichen möchten und das einsetzende mentale Tief ohne Nahrungsaufnahme überwinden möchten, dann trinken Sie ein Glas Wasser, oder machen, wenn es Ihre Zeit erlaubt ein lockeres aerobes Training, welches das Hungergefühl dämpft und gleichzeitig den Fettabbau beschleunigt.

Bei der Dosierung der täglich verzehrten Kohlenhydratmenge ist auch zu berücksichtigen, dass der Fettstoffwechsel nur dann reibungslos funktionieren kann, wenn täglich mindestens 30-50 Gramm Kohlenhydrate aufgenommen werden. Wie heißt es doch so schön: Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate. Selbst bei sehr strikt eingeschränkter Kohlenhydrataufnahme ist es in der Regel kein Problem, auf diese Minimalmenge an täglich verzehrten Kohlenhydraten zu kommen.

Welche Art von Kohlenhydraten sollte verzehrt werden?

Ohne an dieser Stelle ausführlich auf die unterschiedlichen Kohlenhydratarten eingehen zu wollen, so ist doch etwas Biochemie nötig, um die richtige Entscheidung bei der Auswahl der Kohlenhydratlieferanten zu treffen. Kohlenhydrate sind chemische Verbindungen, die aus Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (S) bestehen. Je nach Molekülaufbau der Kohlenhydrate unterscheidet man zwischen Einfach- (Monosaccharide), Zweifach- (Disaccharide) und Vielfachzucker (Polysaccharide). Einfachzucker sind die kleinsten Bausteine der Kohlenhydrate (Glucose), sie gelangen rasch in das Blut und liefern für kurze Zeit schnell Energie. Zweifachzucker ist die Verbindung von zwei Glucose-Molekülen, diese müssen durch Enzyme zunächst in Einfachzucker gespalten werden, um resorbiert werden zu können. Zweifachzucker gelangen ebenfalls schnell in das Blut und liefern rasch Energie. Vielfachzucker oder auch komplexe Kohlenhydrate bestehen aus langen Ketten von Glucose-Molekülen. Um im Dünndarm aufgenommen zu werden, müssen diese Ketten bis in die kleinsten Bausteine, also Einfachzucker, gespalten



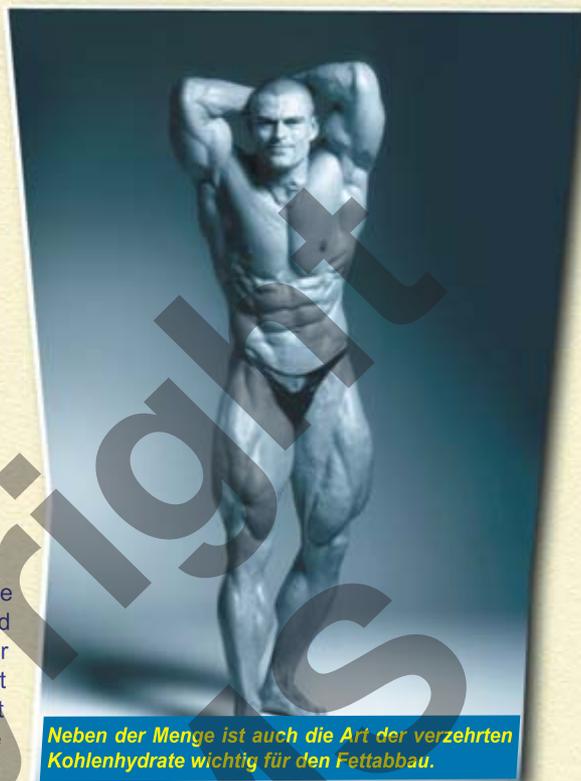
Gerippte Bauchmuskeln, muskulöse Brust und ein Lächeln im Gesicht. Was will man mehr?

werden zu können. Zweifachzucker gelangen ebenfalls schnell in das Blut und liefern rasch Energie. Vielfachzucker oder auch komplexe Kohlenhydrate bestehen aus langen Ketten von Glucose-Molekülen. Um im Dünndarm aufgenommen zu werden, müssen diese Ketten bis in die kleinsten Baustein, also Einfachzucker, gespalten werden. Vielfachzucker werden deshalb recht langsam zu Glucose abgebaut und versorgen den Körper über einen Zeitraum von bis zu einigen Stunden konstant mit Energie.

Einteilung und Vorkommen der Kohlenhydrate

Kohlenhydrat	Vorkommen
Einfachzucker (Monosaccharide)	
Traubenzucker (Glucose)	Honig, Süßwaren
Fruchtzucker (Fructose)	Obst, Fruchtsaft
Zweifachzucker (Disaccharide)	
Rüben- oder Rohrzucker (Saccharose)	Haushaltszucker, Süßigkeiten
Milchzucker (Lactose)	Milch- und Milchprodukte
Vielfachzucker (Polysaccharide)	
Stärke	Getreide, Kartoffeln, Gemüse Reis, Nudeln
Zellulose (Ballaststoff)	Pflanzenzellwände

Wie der Name es schon sagt, bzw. aus der Einteilung der Kohlenhydrate ersichtlich wird, sind Kohlenhydrate gleich Zucker. Der Unterschied besteht, aufgrund des verschiedenen Molekülaufbaus, in der Resorptionsgeschwindigkeit innerhalb des Organismus. Die Schnelligkeit der Resorption von Kohlenhydraten steht dabei im Zusammenhang mit der Höhe der Insulinausschüttung und das wiederum hat direkte Auswirkungen auf das Erzielen einer optimaler Definition.



Neben der Menge ist auch die Art der verzehrten Kohlenhydrate wichtig für den Fettabbau.

Lassen Sie uns diese Zusammenhänge etwas genauer betrachten, denn der Einfluß der verzehrten Kohlenhydrate auf die Höhe des Blutzuckerspiegels ist für den Körperfettabbau von größter Bedeutung: Nach dem Verzehr von Kohlenhydraten bzw. nach dem Eintritt der Glucosemoleküle in den Blutstrom steigt der Blutzuckerspiegel. Infolgedessen sondert die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, welches den Blutzuckerspiegel wieder senkt. Insulin ist ein Hormon mit vielen Gesichtern. Es ist zum einen stark anabol wirksam, indem es die Einlagerung von Aminosäuren in die Muskulatur fördert und Insulin sorgt auch für eine erhöhte Glucoseaufnahme der Zellen, so dass in der Leber und der Muskulatur vermehrt Glykogen gespeichert wird. Jeder, der sich sehr kohlenhydratreich ernährt, wird sicher bestätigen, dass man im Training richtig Power hat, mit schweren Gewichten arbeiten kann und oftmals einen Super-Pump erzielt. Das ist ja alles schön und gut, aber leider hat die Medaille auch eine Kehrseite. Denn Insulin trägt auch dazu bei, dass Glucose ab einer bestimmten Menge in Körperfett umgewandelt wird. Und was sehr genau beachtet werden muß, ist, dass Insulin sich negativ auf den Fettabbau auswirkt, indem die Lipolyse, also der Abbau von Fett zu freien Fettsäuren, gehemmt wird. Die sogenannte lipogene Wirkung des Insulins, also die Förderung der Einlagerung von Körperfett, kann dieses Hormon deshalb zu einem ernsthaften Hindernis für das Erlangen einer guten Muskeldefinition machen.

Daraus kann die Schlußfolgerung gezogen werden, dass es wichtig ist, den Anstieg des Blutzuckerspiegels und damit die Menge des freigesetzten Insulins möglichst niedrig zu halten. Hier kommt der sogenannte Glykämische Index (GI) ins Spiel. Ursprünglich für die Ernährungsplanung von Diabetikern entwickelt, können auch Bodybuilder in hohem Maße davon profitieren, Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index zu wählen. Der GI beschreibt die Höhe des Anstiegs des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr von Kohlenhydraten. Lebensmittel, die einen hohen Anteil an schnell resorbierbaren Kohlenhydraten haben, also aus Einfach- oder Zweifachzuckern bestehen, führen zu einem steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels mit der daraus resultierenden hohen Insulinausschüttung. Das gilt es jedoch unbedingt zu vermeiden, wenn man möglichst rasch Körperfett abbauen möchte und deshalb sollten während der Definitionsphase ausschließlich Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index auf Ihrem Speisezettel stehen. Viele Bodybuilder bevorzugen deshalb Reis als den Kohlenhydratlieferant der Wahl. Seitdem ich persönlich bei mir festgestellt habe, dass ich durch den Verzehr von Reis zur Wasserspeicherung neige, empfehle ich in erster Linie Vollkornhaferflocken, Vollkornnudeln und Gemüse zu den Eckpfeilern der KH-Versorgung zu machen. Hier müssen Sie natürlich selber experimentieren um herauszufinden, welche Art von komplexen Kohlenhydraten Sie am besten vertragen.

Wirft man einen Blick auf die Tabelle des glykämischen Indexes, fällt bei näherer Betrachtung der niedrige Wert von Eiscreme auf. Und in der Tat hat z.B. der legendäre Mr. Heavy Duty, Mike Mentzer, einmal auf einem Seminar gesagt, auf dem ich anwesend war, dass man durchaus die eine oder andere Kugel Eis während der Definitionsphase essen kann, ohne einen Verlust in der

Muskelzeichnung feststellen zu müssen. Der niedrige glykämische Wert von Eiscreme resultiert trotz des hohen Gehaltes an Zweifachzucker (Saccharose) durch den Fett- und Eiweißanteil im Eis. Dieser Nährstoffmix verhindert ein sehr schnelles Übertreten der Kohlenhydrate in die Blutbahn. Dennoch ist Eiscreme aufgrund des hohen Zucker-, Fett und Kaloriengehaltes für die Definitionsphase nur sehr begrenzt zu empfehlen. Aber auch hier gilt wieder die Anwendung des Instinktivprinzips, d.h., vielleicht stellen Sie ja an sich fest, dass Sie zu denjenigen Athleten gehören, denen der gelegentliche Eisverzehr keine Einbrüche im Fettabbau beschert.

Glykämischer Index verschiedener Lebensmittel

Glykämischer Index

Glucose (Traubenzucker) = 100
 Honig = 87
 Cornflakes = 80
 Weißer Reis = 72
 Fruchtgummi = 80
 Weißbrot = 70
 Cola, Limo = 70
 Schokolade = 70
 Müsli mit Zucker = 70
 Salzkartoffeln = 70
 Naturreis = 66
 Rosinen = 65
 Ananas = 65
 Pellkartoffeln = 62
 Bananen = 60
 Kiwi, Mango, Papaya = 55
 Weiße Spaghetti = 55
 Vollkornschrotbrot = 50
 Vollkornspaghetti = 42
 Orangen = 40
 Haferflocken = 40
 Vollkornmüsli ohne Zucker = 40
 Äpfel = 39
 Eiscreme = 36
 Yoghurt = 36
 Feigen = 35
 Wildreis = 35
 Erbsen, getrocknet = 33
 Weiße Bohnen = 31
 Kidney Beans = 29
 Linsen = 29
 Grapefruit = 25
 Kirschen = 22
 Die meisten Gemüse = weniger als 15



Auch bei Frauen wirken kohlenhydratarme Diäten wahre Wunder.

Neben der Menge und der Art der verzehrten Kohlenhydrate ist es für einen optimalen Fettabbau auch wichtig, die Kohlenhydrataufnahme zeitlich so zu legen, dass dieser Nährstoff nicht gegen die Reduktion von Körperfett arbeitet. Als grundsätzliche Empfehlung gilt dabei, Kohlenhydrate bevorzugt in der ersten Tageshälfte zu verzehren, also ca. bis 16 oder spätestens 17 Uhr. Am Abend sollten, wenn überhaupt, nur sehr geringe Mengen an Kohlenhydraten und hier ausschließlich Gemüse, gegessen werden.

Wie im ersten Teil dieses Artikels erläutert, der sich ja mit dem Training für optimale Definition beschäftigte, wirkt es für den Fettabbau wahre Wunder, wenn frühmorgens, auf nüchternen Magen trainiert wird. Besonders aerobe Aktivitäten direkt nach dem Aufstehen über einen Zeitraum von 30 bis 45 Minuten resultieren bei fehlender morgendlicher Nahrungsaufnahme in einem sehr guten Fettabbaueffekt. Das sollten Sie unbedingt einmal ausprobieren. Ich habe außerdem im Laufe der Jahre für mich festgestellt, dass ich auch sehr intensiv mit Gewichten trainieren kann, ohne vorher Nahrung aufgenommen zu haben. Zahlreiche Sportskollegen hatten mich davor gewarnt, so früh, ohne Nahrung zu trainieren, aber ich kann überhaupt keinen Kraftverlust feststellen, im Gegenteil, ich fühle mich morgens sowohl körperlich als auch geistig auf dem Höhepunkt meiner Kräfte. Und es ist wirklich ein großartiges Gefühl, den Tag mit einem intensiven Training zu beginnen. Nach der

anschließenden Dusche und meinem Frühstück, das sich aus 7 Eßlöffeln Haferflocken, Eiern (2 Eigelb, 5 Eiklar) 3 Teelöffeln Sonnenblumenkernen, etwas Rosinen und einem halben Apfel zusammensetzt, bin ich bereit für einen schönen, produktiven Tag. Meine Trainingseinheiten liegen deshalb am frühen Morgen zwischen 6 und 8 Uhr 30. Da wir nicht in Kalifornien leben, wo zum Beispiel das World Gym in Santa Monica bereits um 4 Uhr morgens seine Tore öffnet, können Sie sich glücklich schätzen, wenn Sie über die Möglichkeit verfügen, bereits früh am Morgen mit dem Eisen trainieren zu können. Natürlich nur dann, wenn Sie zu den Morgenmenschen zählen, die in aller Frühe bereits topfit und leistungsmotiviert sind.

Im nächsten Teil dieses Artikels wird die Bedeutung des Proteins, der Fette und des Wassers für optimale Definition erläutert und Empfehlungen für die Einnahme von Nahrungsergänzungen zum Fettabbau gegeben.

Berend Breitenstein ist Autor fünf erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite www.berend-breitenstein.de kontaktiert werden.