



SH PERSONALTRAINING
get stronger by Sören L. Hein

FOOD-GUIDE



MAKRO-/MIKRONÄHRSTOFFE
KALORIEN
HEISSHUNGER
ABNEHMEN
SCHLAFMANGEL

Mit den wichtigsten
Basics rund um die
Ernährung





INHALT

DAS BIN ICH	3
VORWORT	4
MAKRONÄHRSTOFFE	5
– KOHLENHYDRATE	
– FETTE	
– EIWEISS	
MIKRONÄHRSTOFFE	8
KALORIEN	10
– KALORIENBEDARF BERECHNEN	
– ABNEHMEN ODER ZUNEHMEN	
– WANN SIND ES ZU WENIG KALORIEN?	
– PORTIONSGRÖSSEN	
– TELLERMETHODE	
– ESSEN, DAS DICH TÄUSCHT	
HEISSHUNGER	17
SMART	19
WAS ESSE ICH VOR/NACH DEM SPORT	21
SÖREN'S 7 ABNEHMTIPPS	26
SCHLAFMANGEL UND GEWICHTSVERLUST	27
WARUM WIR UNS DAS ESSEN NICHT KOMPLETT "VERBIETEN" SOLLTEN	28
DIE KONTROLLE DER KALORIENAUFNAHME UNTERSTÜTZT DEN FETTABBAU	29
KONTAKT	30



SH PERSONALTRAINING

get stronger by Sören L. Hein



DAS BIN ICH - DIE PERSON HINTER DIESEM GUIDE



Moin!

Ich bin Sören Hein und bin zertifizierter Personal Trainer & Ernährungsberater und möchte dich dabei unterstützen, gesund zu leben, auch wenn Du einen stressigen Berufsalltag hast. Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Fitness- und Ernährungsbranche bin ich dein Partner, wenn es darum geht, einen gesunden Lebensstil mit Sport und einer bewussten Ernährung nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren.

Willst du Gewicht verlieren, fitter werden oder einfach nur lernen, wie du deinen Geist zur Ruhe bringst und neue Energie in deinen Alltag bekommst? Dann bist du bei SH-Personaltraining genau richtig! Mit meinem ganzheitlichen Konzept unterstütze ich dich wie kein anderer und helfe dir, deine Ziele zu erreichen: Also, trau' dich – ich helfe dir dabei!

Wie wäre es mit einem unverbindlichen Kennlern-Gespräch?



DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT DURCH DIE KÜCHE.

Ein paar Worte vorweg.

Im Grunde wissen wir es doch alle: Um gesund zu sein und tagtäglich Leistung abrufen zu können müssen wir uns gesund ernähren. Und dennoch fällt es uns oft so schwer. Wir wissen nicht, wann wir anfangen sollen und vor allem wie. Letztendlich scheitert es dann aber meist an der Unwissenheit, dem bequemen Schweinehund oder an beidem.

In diese Guide verschaffe ich dir einen Überblick was in unseren Lebensmitteln drin steckt, was sie gesund macht, wie eine gesunde Ernährung aussieht und gebe dir Tipps, wie du es umsetzen kannst.

Ich bin mir sicher, dass in jedem von uns so unfassbar viel Potenzial steckt! Wir müssen es nur schaffen, dieses Potenzial abrufen zu können – und genau das schaffen wir durch die richtige Kombination aus Ernährung und Bewegung.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen von meinem Guide!





WAS SIND MAKRONÄHR- STOFFE?

Makronährstoffe sind Nährstoffe, die wir in großen Mengen benötigen, um unseren Körper mit Energie zu versorgen und gesund zu bleiben.

Es gibt drei Arten von Makronährstoffen:
Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

Kohlenhydrate sind die Hauptquelle für Energie und werden im Körper in Glukose umgewandelt. Proteine sind wichtig für den Aufbau und Erhalt von Muskeln, Knochen und Gewebe sowie für viele andere Funktionen im Körper. Fette sind ebenfalls eine wichtige Energiequelle und spielen eine Rolle bei der Aufnahme von Nährstoffen und der Produktion von Hormonen.

Makronährstoffe sind wichtig, um unseren Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, um zu wachsen, sich zu entwickeln und gesund zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung, die alle drei Arten von Makronährstoffen in angemessenen Mengen enthält, kann dazu beitragen, das Risiko von Krankheiten und Gesundheitsproblemen zu reduzieren und ein gesundes Gewicht zu halten.

MAKRONÄHRSTOFFE

EIWEISS

Eiweiß oder auch genannt Protein, ist ein bedeutender Makronährstoff, der in unserer Ernährung nicht fehlen sollte. Mit einem Energiegehalt von 4 kcal pro 1 g ist er den Kohlenhydraten ebenbürtig, jedoch erfüllt er andere wichtige Funktionen im Körper. Protein ist maßgeblich am Aufbau und der Reparatur von Körperzellen und Gewebe beteiligt, fungiert als Transportmittel und ist essenziell für die Abwehrfunktion des Organismus. Um Protein aufzubauen, benötigt der Körper Aminosäuren. Eine ausgewogene Auswahl an Lebensmitteln stellt sicher, dass alle Bausteine zur Verfügung stehen. Besonders wichtig sind die neun essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss. Beispiele hierfür sind Valin, Leucin und Isoleucin, auch bekannt als BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren).



Zahlreiche Fitnessbegeisterte sind der Ansicht, dass der Aufbau von Muskeln und die Steigerung der Leistungsfähigkeit lediglich durch den Verzehr von Proteinshakes erreichbar sind. Die Wahrheit ist jedoch, dass eine ausgewogene Ernährung in der Regel ausreicht, um den täglichen Bedarf zu decken. In manchen Fällen kann der Gebrauch von Proteinpulvern dennoch vorteilhaft sein, beispielsweise bei einem intensiven Trainingsprogramm. Sportler, die ihre Muskelmasse erhalten möchten, benötigen etwa 1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich.

Um zusätzliche Muskulatur aufzubauen, kann der Proteinbedarf auf 1,2 bis 1,8 g pro Kilogramm Körpergewicht anwachsen. Hochwertige Proteinquellen, die essenzielle Aminosäuren enthalten, sind zum Beispiel Eier, Milch und fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Pflanzliche Alternativen wie Sojabohnen, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte sind ebenfalls empfehlenswert. Da tierisches Protein gesättigte Fettsäuren und Cholesterin beinhaltet, ist es ratsam, ein Gleichgewicht zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinquellen zu finden.



WAS SIND MIKRONÄHR- STOFFE?

Mikronährstoffe sind Nährstoffe, die in geringeren Mengen im Körper benötigt werden, aber dennoch essentiell für die Gesundheit sind. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

Diese Nährstoffe sind wichtig für eine Vielzahl von Funktionen im Körper, wie z.B. das Immunsystem, die Knochenbildung, den Stoffwechsel und die Zellfunktion. Sie sind auch wichtig für die Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und anderen chronischen Erkrankungen.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Mikronährstoffen ist, hilft dem Körper, alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten, die er benötigt. Es ist wichtig, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu konsumieren, um sicherzustellen, dass man alle notwendigen Mikronährstoffe erhält. Wenn man nicht genug Mikronährstoffe bekommt, kann dies zu Mangelerscheinungen führen, die zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen können.



MIKRONÄHR- STOFFE

VITAMINE

Vitamine sind organische Verbindungen, die für den normalen Stoffwechsel und die Funktion des Körpers unerlässlich sind. Sie sind müssen über die Nahrung aufgenommen werden und sind in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten, darunter Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukte und Fisch.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die in vielen Lebensmitteln vorkommen. Sie sind wichtig für eine gesunde Ernährung, da sie den Körper mit Energie versorgen, den Cholesterinspiegel senken, die Verdauung regulieren und für eine längere Sättigung sorgen.

MINERALSTOFFE

Sie sind in vielen Lebensmitteln enthalten und werden über die Nahrung aufgenommen. Mineralstoffe sind wichtig für die Funktion des Körpers, einschließlich des Immunsystems, des Nervensystems und des Stoffwechsels. Einige Mineralstoffe, wie Kalzium, Magnesium und Eisen, sind besonders wichtig.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Sekundäre Pflanzenstoffe sind organische Verbindungen, die von Pflanzen produziert werden. Einige sekundäre Pflanzenstoffe haben auch gesundheitliche Vorteile, wie z.B. Antioxidantien, die helfen, den Körper vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Desweiteren wirken sie entzündungshemmend, blutdruckregulierend und cholesterinsenkend.

KALORIENBEDARF BERECHNEN

Dein individueller Kalorienbedarf ergibt sich aus der Kombination von Basis- und Leistungsverbrauch. Was bedeutet Basisverbrauch? Dabei geht es um die Kalorien, die dein Körper innerhalb von 24 Stunden in völliger Ruhe verbraucht. Du kannst deinen Bedarf ganz einfach mit der folgenden Gleichung ermitteln:

BASISVERBRAUCH:

Frauen: $655,1 + (9,6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Lebensjahre})$

Männer: $66,47 + (13,7 \times \text{Gewicht in kg}) + (5 \times \text{Größe in cm}) - (6,8 \times \text{Lebensjahre})$

TÄGLICHER KALORIENBEDARF:

Basisverbrauch x PAL (--> 1,2 bis 2,4). PAL steht für „Physical Activity Level“



PAL-WERT:

Der PAL-Wert ist eine Kennzahl, die den Leistungsumsatz beschreibt. Dieser Wert gibt Auskunft darüber, wie viel Energie der Körper bei unterschiedlichen Aktivitätsniveaus verbraucht. Zum Beispiel entspricht ein PAL-Wert von 1,2 überwiegend sitzenden und liegenden Tätigkeiten ohne Freizeitaktivitäten. Bei einem PAL-Wert von 1,3 bis 1,5 handelt es sich um eine vorwiegend sitzende Tätigkeit mit geringen Freizeitaktivitäten. Ein PAL-Wert von 1,6 bis 1,7 beschreibt eine berufliche Tätigkeit, die hauptsächlich sitzend ausgeführt wird, aber auch einige stehende und gehende Tätigkeiten beinhaltet. Bei einem PAL-Wert von 1,8 bis 1,9 handelt es sich um eine Tätigkeit, die hauptsächlich stehend und gehend ausgeführt wird. Ein PAL-Wert von 2 bis 2,4 beschreibt eine harte und anstrengende, körperliche Berufstätigkeit.

KALORIENBEDARF BERECHNEN



Insgesamt zeigen diese PAL-Werte die unterschiedlichen Aktivitätsniveaus von Menschen in verschiedenen Lebens- und Berufssituationen. Es ist wichtig, das eigene Aktivitätsniveau zu kennen, um einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil zu fördern.

EIN BEISPIEL ZUR ERMITTLUNG DES ENERGIEBEDARFS

Um die Bedeutung des PAL-Wertes zu verdeutlichen, betrachten wir den Fall einer 43-jährigen Frau mit Normalgewicht. Der durchschnittliche Grundumsatz für Frauen im Alter von 25 bis 51 Jahren beträgt etwa 1340 Kilokalorien. Die Gleichung zur Bestimmung des individuellen Grundumsatzes lautet:

Männer: "Grundumsatz = Körpergewicht in kg * 24 * 1,0"
Frauen: "Grundumsatz = Körpergewicht in kg * 24 * 0,9".
Der PAL-Wert kann im Tagesverlauf mehrfach variieren.

In unserem Beispiel gehen wir davon aus, dass die betreffende Person 8 Stunden schläft (mit einem niedrigen PAL-Wert von 0,95), 8 Stunden einer hauptsächlich stehenden und gehenden Tätigkeit nachgeht (mit einem PAL-Wert von 1,8) und 8 Stunden einen mittleren PAL-Wert von 1,6 hat. Daraus ergibt sich ein durchschnittlicher PAL-Wert von: Durchschnittlicher PAL-Wert = ((8 Stunden * 0,95) + (8 Stunden * 1,6) + (8 Stunden * 1,8)) / 24 = 1,45.

Die Gesamtenergiebilanz lässt sich durch die Multiplikation des Basisumsatzes mit dem mittleren bzw. durchschnittlichen PAL-Wert ermitteln:

Gesamtenergiebilanz = 1340 kcal * 1,45 mittlerer PAL-Wert = 1943 kcal.

In diesem Rechenbeispiel resultiert ein durchschnittlicher PAL-Wert, der auf 24 Stunden bezogen ist, von 1,45 und ein täglicher Energieverbrauch von 1943 kcal.

Calories

ABNEHMEN ODER ZUNEHMEN



GEWICHTSREDUKTION

Um Gewicht zu reduzieren, ist es erforderlich, eine geringere Menge an Kalorien zu konsumieren, als man täglich verbraucht. Um wöchentlich eine Gewichtsabnahme zu erreichen, sollte man etwa 200-500 Kalorien von seinem Erhaltungsbedarf subtrahieren. Untersuchungen belegen, dass dies die optimale Geschwindigkeit für einen sicheren und langfristigen Gewichtsverlust darstellt.

GEWICHTSZUNAHME

Um an Gewicht zuzulegen, ist es notwendig, eine höhere Anzahl an Kalorien aufzunehmen, als man täglich verbraucht. Für den Aufbau empfiehlt es sich, einen Kalorienüberschuss von 200-500 Kalorien pro Tag zu erreichen. Bei einer zu schnellen Gewichtszunahme besteht das Risiko, übermäßig viel Fett anzusammeln.

**JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG UND
VERDIEN T EINE INDIVIDUELLE
ANPASSUNG AN SEINE BEDÜR FNISSE.**

Wenn du dich unsicher fühlst, wie du das alles bewerkstelligen sollst, dann schließe dich mir an und ich stehe dir mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam werden wir deine Ziele Schritt für Schritt erreichen.

Ich rate dir dringend davon ab, dein Kalorienbudget unter 1200 Kalorien (für Frauen) oder 1400 Kalorien (für Männer) zu senken. Dein Körper benötigt ständig Energie, ob du atmest, isst oder schläfst - sprich Kalorien. Es ist daher wichtig, dass du eine ausreichende Menge davon zu dir nimmst, um deinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen und ihn optimal funktionieren zu lassen. Vertraue auf unsere Zusammenarbeit und erreiche deine Ziele auf gesunde Weise.

WANN SIND ES ZU WENIG KALORIEN?

Es ist wichtig, dass dein Grundumsatz stets erfüllt wird.

Unter 1.200 Kalorien täglich solltest du für einen längeren Zeitraum nicht konsumieren. Der Mindestbedarf variiert natürlich je nach Geschlecht, Größe und Gewicht.

Lediglich in speziellen Situationen und unter medizinischer oder diätologischer Betreuung ist eine drastisch reduzierte Kalorienaufnahme für einige Wochen empfehlenswert. Dies trifft beispielsweise auf stark übergewichtige Patienten zu, die für eine Magenoperation rasch Gewicht verlieren müssen.

VORSICHT: EIN ZU GROSSES, SCHNELLES KALORIENDEFIZIT BEEINTRÄCHTIGT DIE GEWICHTSREDUKTION

Wenn du über längere Zeit einen Großteil der Kalorien einsparst, wirst du von ständigem Hunger geplagt, keine Energie mehr haben, dir wird häufig kalt und du wirst gereizt sein. In der Regel ist dies der

Moment, in dem man alle guten Vorsätze aufgibt und wieder mehr zu essen beginnt. Selbst wenn du dann in einem für dich normalen Kalorienbereich bist, wirst du wieder an Gewicht zulegen.





MEINE TOP 4 WEGWEISER FÜR ANGEMESSENE PORTIONSGRÖSSEN

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Portionsgrößen beim Essen zu bestimmen. Hier sind einige Tipps:

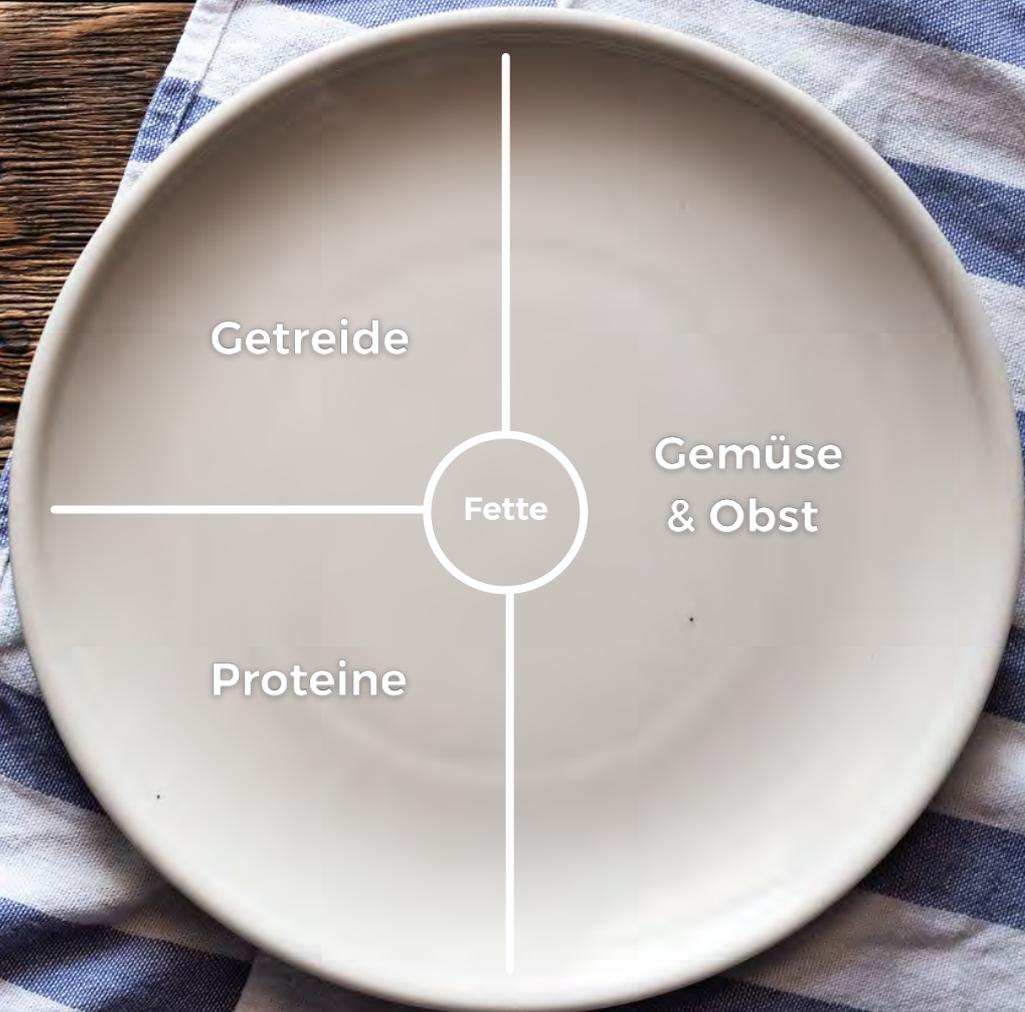
1. Verwende Messbecher und Waagen: Messbecher und Waagen sind nützliche Werkzeuge, um die genaue Portionsgröße von Lebensmitteln zu bestimmen. Zum Beispiel kann eine Portion von 100 g Hähnchenbrust mit Hilfe einer Küchenwaage genau abgewogen werden.
2. Nutze eine Portionsgrößen-App: Es gibt viele Apps, die dir helfen können, die Portionsgröße von Lebensmitteln zu bestimmen. Diese Apps können dir auch helfen, den Nährwert von Lebensmitteln zu verfolgen.
3. Verwende visuelle Hilfsmittel: Eine weitere Möglichkeit, Portionsgrößen zu bestimmen, ist die Verwendung von visuellen Hilfsmitteln. Zum Beispiel entspricht eine Portion von 85 g Fleisch in etwa der Größe einer Spielkarte oder eine Portion von 30 g Nüsse etwa der Größe einer Handvoll.
4. Lerne schätzen: Wenn du keine Messbecher oder Waagen zur Hand hast, kannst du lernen, die Portionsgröße von Lebensmitteln zu schätzen. Zum Beispiel entspricht eine Portion von 1 Tasse Gemüse etwa der Größe deiner geschlossenen Faust.

Die Beachtung der Portionsgrößen spielt eine entscheidende Rolle, um übermäßiges Essen und den Verzehr unnötiger Kalorien zu verhindern. Solltest du Probleme dabei haben, die angemessene Menge an Nahrungsmitteln zu ermitteln, stehe ich dir gerne zur Verfügung, um gemeinsam einen individuellen Ernährungsplan für dich zu entwickeln.

TELLERMETHODE

Eine andere effektive Methode zur Bestimmung der idealen Portionen ist die sogenannte Tellermethode. Hierbei teilst du deinen Teller in drei Bereiche auf. Die Hälfte des Tellers sollte mit frischem Obst und Gemüse gefüllt werden, ein Viertel mit gesundem Getreide und das

letzte Viertel mit einer proteinreichen Komponente deiner Wahl. Ein weiterer kleiner Anteil besteht aus Fetten und Ölen. Auf diese Weise erhältst du eine ausgewogene Mahlzeit, die deinen Körper optimal mit Nährstoffen versorgt.





ESSEN, DAS DICH TÄUSCHT

Essen kann dich auf verschiedene Arten täuschen, wenn es um Kalorien geht. Hier sind einige Beispiele:

1. Portionsgröße: Wenn du die Portionsgröße nicht berücksichtigst, kannst du versehentlich viel mehr Kalorien zu dir nehmen, als du denkst. Zum Beispiel kann eine kleine Tüte Chips 2-3 Portionen enthalten, obwohl du sie als eine Portion betrachtest.
2. Versteckte Kalorien: Einige Lebensmittel enthalten versteckte Kalorien, die oft übersehen werden. Zum Beispiel können viele Dressings und Saucen sehr kalorienreich sein, aber du bemerkst sie möglicherweise nicht, wenn du sie zu deinem Essen hinzufügst.
3. Unbewusstes Essen: Wenn du abgelenkt bist und ohne nachzudenken isst (z.B. während du fernsiehst oder am Computer arbeitest), kann es sein, dass du nicht bemerkst, wie viel du isst, und dadurch mehr Kalorien zu dir nimmst als beabsichtigt.
4. Gesundes Essen: Viele Menschen denken, dass gesunde Lebensmittel automatisch kalorienarm sind, aber das stimmt nicht immer. Zum Beispiel können Nüsse und Avocados gesunde Fette enthalten, aber auch viele Kalorien.

Es ist daher wichtig, aufmerksam zu sein und bewusst zu essen, um sicherzustellen, dass du nicht mehr Kalorien zu dir nimmst, als du beabsichtigst. Es kann auch hilfreich sein, die Nährwertangaben auf den Lebensmittelverpackungen zu überprüfen oder eine App zu verwenden, um deine Kalorienaufnahme zu verfolgen.



ALTERNATIVEN FÜR JEDEN HEISSHUNGER

Du verspürst ein Verlangen nach Süßem, Salzigem und Fettigem? Ich habe die perfekte Lösung für dich.

SÜSSE GELÜSTE BEFRIEDIGEN

- Lust auf einen Keks? Backe dir gesunde Kekse: Vermenge 60 g Haferflocken, 1 sehr reife Banane und etwas Zimt. Forme daraus Kekse und backe sie etwa 18 Minuten bei 180 °C.
- Kuchen und Gebäck im Kopf? Bereite dir einen Muffin mit gesunden und kalorienarmen Zutaten zu. Eiscreme: Tausche Eiscreme gegen eine Schüssel fettarmen Joghurt oder Magerquark mit Beeren und Zimt.

KNACKIGE ALTERNATIVEN

- Salzstangen: Gib Karottensticks und Hummus eine Chance.
- Cracker: Schneide ein Vollkornfladenbrot in Dreiecke. Bestreue sie mit Meersalz und Gewürzen und backe sie, bis sie knusprig sind.
- Kartoffelchips: Gib etwas Olivenöl auf einige Grünkohlblätter und grille sie etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze.
- Nachos: Probiere es stattdessen mit Maiswaffeln.
- Gewürznüsse: Wälze Kichererbsen in Gewürzen und röste sie im Ofen, bis sie knusprig sind.



ALTERNATIVEN FÜR JEDEN HEISSHUNGER

ERNÄHRUNGALTERNATIVEN FÜR EINE GESUNDE LEBENSWEISE

- Statt Fruchtgummis empfehlen ich gefrorene Mangostücke als gesunde Alternative.
- Anstatt Schokoeis solltest du fettarmen Schokoladenpudding genießen.
- Statt Limonade kannst du dein Mineralwasser mit frisch gepresstem Zitronen- oder Limettensaft und Beeren aromatisieren.
- Fruchtbonbons können durch eine Schale mit Beeren ersetzt werden.

ALTERNATIVEN ZU DEFTIGEM ESSEN

- Wenn du Pizza isst, solltest du einen großen Champignon mit Tomatensauce und fettarmem Käse überbacken.
- Pommes können durch Süßkartoffelspalten ersetzt werden. Diese werden mit ein wenig Olivenöl beträufelt und bei 200 °C für 50 Minuten im Ofen gebacken.



Hast du bereits eine andere Option getestet, aber sie konnte deinen Heißhunger nicht stillen? Manchmal sind Alternativen einfach nicht ausreichend. In solchen Fällen sollte der Heißhunger in angemessenen Mengen befriedigt werden. Du kennst das ja: Gelegentlich sind auch ungesunde (aber besonders schmackhafte) Nahrungsmittel erlaubt. Schließlich möchte ich deine Essgewohnheiten langfristig umgestalten. Niemand kann (oder sollte) ein Leben lang auf Geburtstagskuchen verzichten. Es geht darum, kleine Veränderungen vorzunehmen, die du wirklich beibehalten kannst. Daher greife bei Verlangen bevorzugt zu Alternativen, aber erlaube dir gelegentlich auch dein Lieblingsgericht ohne Gewissensbisse. Einverstanden?

SMART-ZIELE

Es geht um das Setzen von **SMARTEN** Zielen. SMART steht für spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden. Indem du diese Kriterien bei der Definition deiner Ziele berücksichtigst, kannst du sicherstellen, dass sie klar und präzise formuliert sind, dass du Fortschritte messen kannst, dass sie realistisch sind und dass sie in einem bestimmten Zeitrahmen erreicht werden können.

Durch das Setzen von **SMARTEN** Zielen kannst du deine Motivation steigern und dich auf das Wesentliche konzentrieren. Du wirst schneller Fortschritte machen und deine Ziele effektiver erreichen. Wenn du also das nächste Mal ein Ziel vor Augen hast, denke daran: Mach es SMART!

Wer hätte es erwartet: Intelligente Ziele sind genau das - SMART. Genau, SMART steht für ein Akronym, das dir hilft, deine Ziele effektiver zu gestalten.

Ein **SMARTES** Ziel zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

1. **Spezifisch:** Es ist präzise definiert und detailliert beschrieben.
2. **Messbar:** Es lässt sich eindeutig feststellen, ob es erreicht wurde.
3. **Abgestimmt:** Es harmoniert mit deinen weiteren Zielen.
4. **Realistisch:** Es handelt sich um ein erreichbares Ziel, das du mit angemessenem Einsatz verwirklichen kannst.
5. **Terminiert:** Es ist an einen festen Zeitrahmen gekoppelt.





SMART-ZIELE FORMULIEREN

Wie formuliert man psychologisch sinnvolle Ziele? Genau - man verfolgt die weit verbreitete Strategie der SMARTEN Zielsetzung. Diese unterstützt dich dabei, deine Ziele klar zu definieren UND sie leichter zu erreichen, wie schon oben erklärt!

Bei der Festlegung deiner SMARTEN Ziele solltest du zudem angeben, wie du sie verwirklichen möchtest. Beschreibe also den genauen Ablauf von Anfang (deinem aktuellen Stand) bis Ende (dem gewünschten Ergebnis).

Ich werde hier nicht auf jedes einzelne SMART-Prinzip eingehen. Lass uns etwas detaillierter das "T" (terminiert) betrachten:

Kurzzeitige Ziele sind normalerweise in einem Zeitraum von einer bis vier Wochen realisierbar. Hingegen benötigen langfristige Ziele erheblich mehr Zeit – mehrere Monate oder sogar Jahre.

Indem du dir aufeinanderfolgende kurzzeitige Ziele setzt, wird es für dich einfacher sein.

Solltest du dich für ein Coaching bei mir entscheiden, werden wir gemeinsam deine SMART-Ziele erarbeiten und festlegen.

TIPPS FÜR ESSEN VOR DEM SPORT



Was du vor dem Sport isst, hängt von der Art und Intensität deiner sportlichen Aktivität ab. Hier sind jedoch einige allgemeine Tipps, die du beachten solltest:

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper. Vor dem Sport solltest du daher Kohlenhydrate essen, um deine Energiespeicher aufzufüllen. Gute Quellen für Kohlenhydrate sind Vollkornbrot, Haferflocken oder Obst.

Proteine sind wichtig für den Muskelaufbau und die Regeneration. Du solltest jedoch darauf achten, dass du nicht zu viel Protein vor dem Sport isst, da dieses schwer verdaulich ist und den Körper belasten kann. Eine kleine Portion mageres Fleisch oder Fisch oder eine Handvoll Nüsse sind gute Quellen für Proteine.

Fett ist eine wichtige Energiequelle für den Körper, aber es dauert länger, bis es verdaut wird. Daher solltest du fettreiche Lebensmittel wie frittierte Speisen oder Fast Food vermeiden, da diese schwer im Magen liegen können.

Es ist wichtig, dass du deine Mahlzeit mindestens eine Stunde vor dem Sport einnimmst, um Verdauungsprobleme zu vermeiden. Eine kleine Mahlzeit oder ein Snack 30 Minuten vor dem Sport können jedoch auch helfen, deine Energiespeicher aufzufüllen.

Vor dem Sport solltest du ausreichend trinken, um deinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Wasser oder ungesüßte Tees sind gute Optionen.

Beachte jedoch, dass jeder Körper anders ist und individuelle Bedürfnisse hat. Es ist daher empfehlenswert, eine abgestimmte Ernährungsstrategie zu entwickeln.



SÖREN´S TOP 5 NAHRUNGSMITTEL VOR DEM SPORT



Möchtest du Muskelmasse aufbauen und führst regelmäßig intensives Krafttraining durch? In diesem Fall ist ein schmackhaftes Müsli aus **Haferflocken**, griechischem Joghurt und etwas frischem Obst der perfekte Snack vor dem Training. Diese nahrhaften Flocken sind reich an langkettigen Kohlenhydraten, die deinen Körper über einen ausgedehnten Zeitraum kontinuierlich mit Energie versorgen.

Schon eine einzige **Banane** kann ausreichen, um dich optimal für dein Training zu wappnen. Die gelbe Köstlichkeit versorgt dich nämlich mit einem hervorragenden Mix aus Kohlenhydraten und Fruchtzucker, welche dein Organismus sofort in wertvolle Energie verwandelt.

Datteln Ein hervorragender Energiespender vor dem Workout sind definitiv Datteln. Sie beinhalten die Energieverstärker Fruktose und Glukose. Diese köstliche getrocknete Frucht ist zudem der ideale Snack während einer Diät. Es reichen übrigens ein bis zwei getrocknete Früchte vollkommen aus. Zu viele können jedoch schwer im Magen liegen.

Vor dem Training kann der Verzehr von ein paar **Mandeln** nicht nur Kohlenhydrate und wertvolles Eiweiß liefern, sondern auch reichlich Vitamin E und Magnesium. Vitamin E kann helfen, Zellschäden nach einem intensiven Workout zu vermeiden, während Magnesium Muskelkrämpfen vorbeugen kann. Es ist wichtig, die Mandeln gründlich zu kauen, um ein schweres Gefühl im Magen zu vermeiden.

Der **Power-Apfel** ist ein wahres Kraftpaket, das dir den nötigen Energie-Boost gibt. Dazu einfach eine Scheibe Apfel nehmen und großzügig mit 2 Esslöffeln natürlicher Erdnussbutter bestreichen. So holst du das Beste aus deinem Snack heraus und tankst neue Energie für den Tag.



MAHLZEITEN FÜR NACH DEM SPORT

Um nach dem Training eine schnelle Regeneration und Reparatur der Muskeln zu gewährleisten, solltest du deinem Körper die richtigen Nährstoffe zuführen. Hier sind einige Empfehlungen für Mahlzeiten nach dem Training:

- Eine Mahlzeit mit magerem Protein wie Hähnchenbrust, Lachs, Tofu oder Eiern und einer Portion Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Spinat.
- Ein Protein-Shake mit Milch oder Pflanzenmilch, Obst und Protein-Pulver.
- Eine Schüssel mit Quinoa, Gemüse und Hühnchen oder Tofu.
- Ein Salat mit Grünkohl, Rucola, Karotten, Gurken und Quinoa, dazu Hähnchenbrust oder Lachs.
- Eine Portion Haferflocken mit Milch oder Pflanzenmilch, Nüssen, Samen und Beeren.



TIPPS FÜR ESSEN NACH DEM SPORT

Nach einem Training ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um den Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen und die Regeneration zu unterstützen. Hier sind einige Tipps:

Nach dem Training sollten **Kohlenhydrate** aufgenommen werden, um die Energiespeicher des Körpers aufzufüllen und die Regeneration zu unterstützen. Gute Quellen für Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte, Obst und Gemüse.

Proteine helfen dabei, den Muskelabbau zu verhindern und den Muskelaufbau zu fördern. Gute Quellen für Proteine sind mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

Nach dem Training ist es wichtig, ausreichend zu **trinken**, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Ideal sind Wasser, ungesüßte Tees oder isotonische Getränke.



Zu viel **Fett und Zucker** können den Körper belasten und die Regeneration behindern. Versuche daher, auf verarbeitete Lebensmittel und Süßigkeiten zu verzichten oder sie nur in Maßen zu konsumieren.

Wenn du nach dem Training noch Hunger hast, sind **Snacks** eine gute Option. Hier eignen sich beispielsweise Nüsse, Obst oder ein Joghurt.

**TRAINIERE MIT MEINEM TRAININGS-PROGRAMM!
EGAL WO, EGAL WANN.**



**HOLE ALLES AUS
DIR RAUS**



MIT SPORT ZU EINEM NOCH FITTEREN UND STÄRKEREN KÖRPER

Ernährung ist das eine, Sport das andere wichtige Thema in puncto ganzheitlicher Gesundheit.

Mit einem durchdachten Trainingsplan, der deine persönlichen Ziele als wichtigsten Ansatzpunkt sieht, kannst du ganz gezielt so trainieren, wie du es brauchst. Du erhältst bei mir einen Trainingsplan, den du bei niemand anderem genau so finden wirst, da dein Training genauso individuell sein sollte wie du es bist.

Jeder Körper ist anders und muss auf unterschiedliche Art und Weise trainiert werden, damit die Ziele erreicht werden.

Eines ist Gewiss: Mit dem richtig Training ist Vieles möglich!



SÖREN'S 7 ABNEHMTIPPS

Hier sind einige meiner Tipps, die dir helfen können, Gewicht zu verlieren:

1. Kalorienreduktion: Um abzunehmen, musst du mehr Kalorien verbrennen, als du zu dir nimmst. Eine Kalorienreduktion von 500-1000 Kalorien pro Tag kann zu einem Gewichtsverlust von 0,5-1 kg pro Woche führen.
2. Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist entscheidend für einen erfolgreichen Gewichtsverlust. Versuche, auf verarbeitete Lebensmittel, fett- und zuckerreiche Speisen zu verzichten und stattdessen mehr Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Protein zu essen.
3. Portion Control: Achte auf die Größe deiner Portionen und versuche, deine Mahlzeiten auf einem kleineren Teller zu servieren. Das hilft dir, weniger zu essen und trotzdem satt zu werden.
4. Regelmäßige Mahlzeiten: Versuche, regelmäßige Mahlzeiten zu essen und vermeide längere Essenspausen. Das hilft, den Stoffwechsel aufrechtzuerhalten und verhindert übermäßiges Essen.
5. Wasser trinken: Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydratisiert zu halten und den Stoffwechsel zu unterstützen. Gleichzeitig kann das Trinken von Wasser auch helfen, das Hungergefühl zu reduzieren.
6. Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig, um Kalorien zu verbrennen und den Stoffwechsel zu erhöhen. Versuche, mindestens 30 Minuten täglich aktiv zu sein, sei es durch Spaziergehen, Laufen, Radfahren oder andere Aktivitäten, die dir Spaß machen. Jeder kennt 10.000 Schritte am Tag.
7. Geduld und Durchhaltevermögen: Gewichtsverlust ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Sei nicht zu hart zu dir selbst und bleibe motiviert, auch wenn es Rückschläge gibt.

Beachte jedoch, dass jeder Körper anders ist und individuelle Bedürfnisse hat. Es ist daher empfehlenswert eine auf dich abgestimmte Gewichtsverluststrategie zu entwickeln. Melde dich gerne bei mir!



SCHLAFMANGEL UND GEWICHTSVERLUST

WARUM AUSREICHEND SCHLAF SO WICHTIG IST



Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie viel Schlaf du wirklich brauchst? Viele Menschen bringen ausreichenden Schlaf nicht mit dem Verlust von Körperfett in Verbindung - ein großer Fehler. Denn deine nächtliche Ruhezeit hat mehr Auswirkungen auf deine Figur, als du wahrscheinlich vermutest. Wenn du nachts immer wieder aufwachst oder Schwierigkeiten beim Einschlafen hast, fühlst du dich am nächsten Tag müde und kraftlos. Dies führt oft dazu, dass du zu Kaffee mit Extrazucker, Fastfood oder süßem Gebäck greifst, um Energie zu tanken.

Aber wusstest du, dass Schlafmangel auch deine Hormone beeinflussen kann? Wenn du nicht genug Schlaf bekommst, steigt dein Ghrelin-Spiegel, das Hormon, das deinen Hunger reguliert. Gleichzeitig sinkt dein Leptin-Spiegel, das Hormon, das dir ein Sättigungsgefühl vermittelt. Das Ergebnis? Du fühlst dich hungriger und isst mehr, als du eigentlich brauchst.

Wenn du dein Ziel erreichen möchtest, Gewicht zu verlieren, solltest du darauf achten, ausgeschlafen aufzuwachen. Nur so kannst du deinen Tag wie geplant verbringen und deine Ziele erreichen. Vielleicht hilft es dir, nicht zu spät und am besten täglich zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. So erhöhst du deine Chancen, ausgeruht und energiegeladener in den Tag zu starten und deinen Fettverlust zu unterstützen.

WARUM WIR UNS DAS ESSEN NICHT KOMPLETT "VERBIETEN" SOLLTEN

Als Ernährungsberater kann ich nicht für jeden Menschen sprechen, da jeder Mensch einzigartig und individuell ist. So hat jeder unterschiedliche Bedürfnisse und Affinitäten. Es gibt aber einige Gründe, warum es für die meisten Menschen nicht sinnvoll ist, sich Essen komplett zu verbieten (auch in einer Diät oder wenn du abnehmen wollen).

1. Essen ist lebenswichtig: Ohne Nahrung können wir nicht überleben. Es ist wichtig, unserem Körper die notwendigen Nährstoffe zuzuführen, um gesund zu bleiben.

2. Verbote können zu Essstörungen führen: Wenn wir uns bestimmte Lebensmittel verbieten, kann das zu Heißhungerattacken und Essanfällen führen. Außerdem kann es zu einer gestörten Beziehung zum Essen und unserem Körper führen.

3. Verbote sind schwer einzuhalten: Wenn wir uns etwas verbieten, kann das dazu führen, dass wir uns erst recht danach sehnen. Es kann sehr schwer sein, sich langfristig an ein Verbot zu halten.

4. Essen soll auch Genuss sein: Essen ist nicht nur eine Notwendigkeit, sondern auch ein Genuss. Es ist wichtig, dass wir uns auch mal etwas gönnen und uns an leckerem Essen erfreuen können.

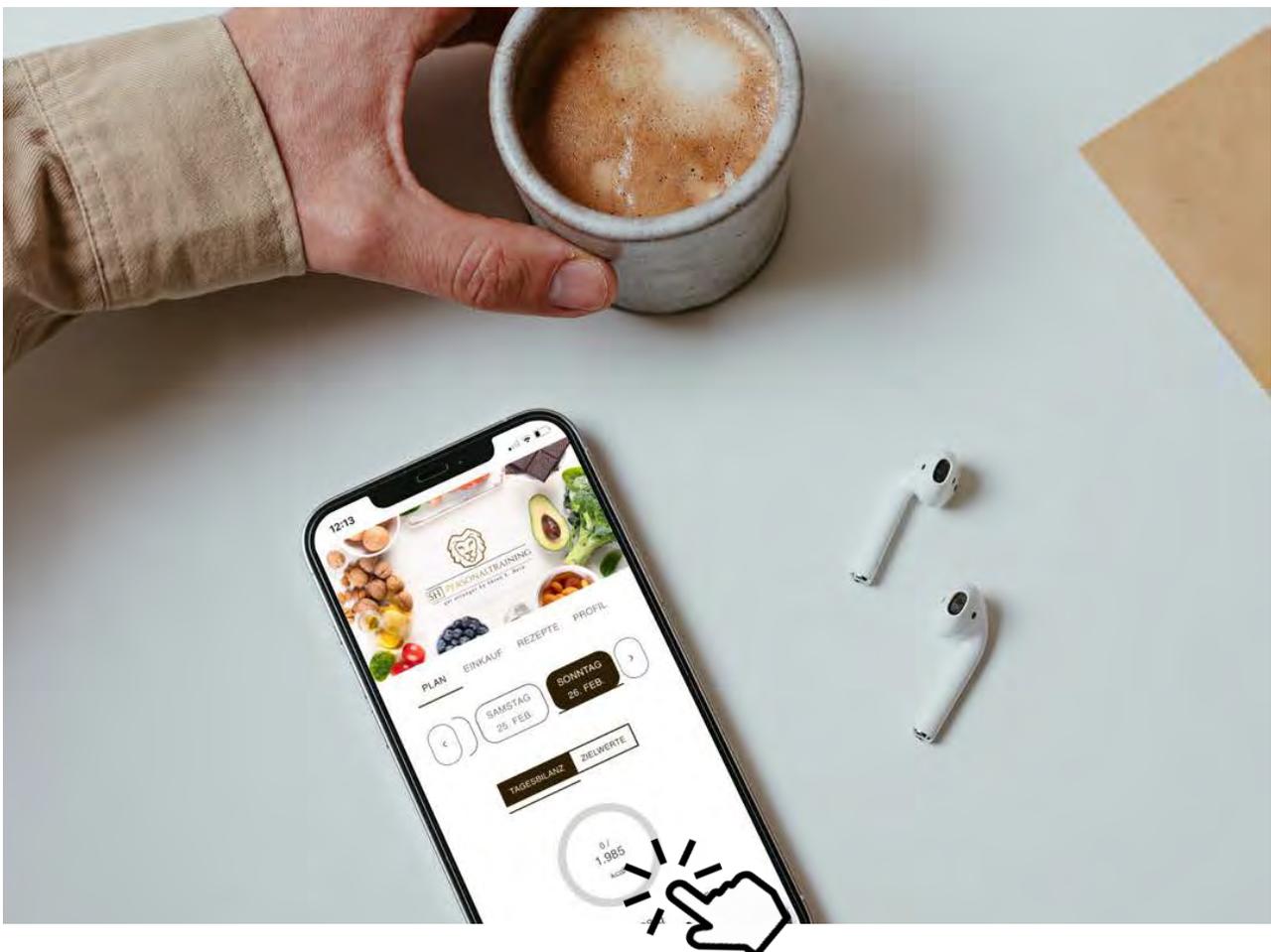
5. Eine ausgewogene Ernährung ist das Ziel: Statt sich bestimmte Lebensmittel komplett zu verbieten, ist es sinnvoller, eine ausgewogene Ernährung anzustreben. Das bedeutet, dass wir uns von allem etwas gönnen können, solange wir insgesamt auf eine gesunde Ernährung achten.



DIE KONTROLLE DER KALORIENAUFNAHME UNTERSTÜTZT DEN FETTABBAU

Das bedeutet für dich: Jemand sollte deine Kalorienaufnahme überwachen, um sicherzustellen, dass du nicht mehr zu dir nimmst, als du benötigst. Während dies früher mühsam handschriftlich durchgeführt werden musste, steht dir heute mein Programm zur Verfügung, wenn du dich entscheidest mir zu arbeiten.

Mit einer solchen Anwendung kannst du ermitteln, wie viele Kalorien du konsumierst. Zudem kannst du daraus ableiten, wie effizient dein Körper die Nahrungsaufnahme verarbeitet. Denn dies variiert von Person zu Person. Einige Menschen verlieren schnell an Gewicht, während andere hart arbeiten müssen, um ihren Körperfettanteil zu senken. Entdecke den für dich passenden Weg.



DEIN INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGS-APP ZUGANG

FOOD-GUIDE



SH PERSONALTRAINING

get stronger by Sören L. Hein

Schon eine kurze Nachricht kann der Anfang von etwas Großem werden. Es kann der Anfang deiner Reise zu einem zufriedeneren Ich sein.

Dein *Sören Hein*

KONTAKT



0173 31 69 64 8



info@sh-personaltraining.de



www.sh-personaltraining.de



[shpersonaltraining](https://www.instagram.com/shpersonaltraining)