

Ernährung Gesundheitstipps für Männer

Jeder von uns hat ein anderes Motiv, das uns dazu bringt, jeden Tag ins Fitnessstudio zu gehen und zu einem gesünderen Lebensstil überzugehen. Ihr Anspruch könnte darin bestehen, nach dem anderen Geschlecht zu suchen, an einem Bodybuilding-Wettbewerb teilzunehmen oder einfach nur stolz auf Ihre Leistungen zu sein. Was auch immer Ihre treibende Kraft sein mag, eine Sache, die wir alle teilen, ist unser Ehrgeiz, hart zu trainieren. Wenn Sie jedoch alle Ihre richtigen Muskeln treffen und nur Ihre Haltung korrigieren, erhalten Sie nicht den zerrissenen Körper, von dem Sie immer geträumt haben. Um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen, muss eine
…



Jeder von uns hat ein anderes Motiv, das uns dazu bringt, jeden Tag ins Fitnessstudio zu gehen und zu einem gesünderen Lebensstil überzugehen. Ihr Anspruch könnte darin bestehen, nach dem anderen Geschlecht zu suchen, an einem Bodybuilding-Wettbewerb teilzunehmen oder einfach nur stolz auf Ihre Leistungen zu sein. Was auch immer Ihre treibende Kraft sein mag, eine Sache, die wir alle teilen, ist unser Ehrgeiz,

hart zu trainieren.

Wenn Sie jedoch alle Ihre richtigen Muskeln treffen und nur Ihre Haltung korrigieren, erhalten Sie nicht den zerrissenen Körper, von dem Sie immer geträumt haben. Um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen, muss eine gründliche Trainingsroutine mit einem angemessenen Ernährungsplan verbunden werden. Ernährung ist ein unverzichtbares Werkzeug für Ihr Bodybuilding-Training. Daher ist es notwendig, den richtigen Ansatz für Ihre Reise zu wählen, um zerrissen zu werden.

Meistens trainieren die Leute hart, erzielen aber keine Ergebnisse, da sie die Wichtigkeit eines richtigen Ernährungsplans ignorieren. Im Folgenden finden Sie einige wichtige Ernährungstipps, mit denen Sie den maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsplan ziehen können.

Richtiger Ansatz für das Kaloriendefizit

Herkömmlicherweise wird angenommen, dass Sie jeden Tag weniger Kalorien essen müssen, um Körperfett zu reduzieren. Moderne Forschungen haben gezeigt, dass man im Durchschnitt von 7 Tagen weniger Kalorien essen muss, um Fett zu verlieren. Dies bedeutet, dass Sie ein paar strenge Tage haben können, gepaart mit ein paar, an denen Sie gemäß Ihrer normalen Routine essen. Behalten Sie jedoch Ihre wöchentliche Aufnahme genau im Auge.

Reduzieren Sie außerdem nicht drastisch Ihre Kalorien, da sich der Stoffwechsel des Körpers verlangsamt und sich negativ auf Ihr Bodybuilding-Training auswirkt. Mäßige Kalorienreduzierungen ermöglichen es Ihrem Körper, Fettreserven zu erschließen und Ihren Stoffwechsel konstant zu halten.

Faserdiät ist der Schlüssel!

Wenn zwei Diäten verglichen werden, die die gleiche Menge an

Kalorien und Kohlenhydraten enthalten, jedoch mit unterschiedlichen Ursprungsnahrungsmitteln, beispielsweise faserfreien Kohlenhydraten wie weißem Reis, Weißbrot und ballaststoffreichen Kohlenhydraten wie Haferflocken, braunem Reis usw., kann verringert werden, dass die Ballaststoffe reich sind Kohlenhydrate sind beim langfristigen Fettabbau wirksamer, da ein höherer Insulinspiegel die Fettspeicherung des Körpers erhöht.

Erhöhen Sie Ihre Häufigkeit von Mahlzeiten!

Nachdem Sie Ihre wöchentlichen Kalorien reduziert haben, wird empfohlen, mindestens 5-6 kleine Mahlzeiten pro Tag einzunehmen und Ihre täglichen Kalorien entsprechend aufzuteilen. Dies hält Ihren Stoffwechsel stabil und verhindert, dass er langsamer wird. Ihr Energieniveau wird stabiler und Sie werden tagsüber keinen Hunger verspüren.

Keine Kohlenhydrate vor dem Schlafengehen!

Die Maximierung des GH-Spiegels ist wichtig, um einen zerrissenen Körper zu bekommen. GH-Spiegel hemmen grundsätzlich Ihren Muskelverbrennungsprozess und erhöhen Ihren Stoffwechsel, indem sie wiederum große Mengen Fett verbrennen. Diese GH-Werte steigen in den ersten 90 Minuten des Schlafes an und werden von Ihrem Blutzuckerspiegel beeinflusst. Daher ist es wichtig, vor dem Schlafengehen auf Kohlenhydrate zu verzichten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki