

becoached

personal training

Inhalt

- [Lifestyle - Auswärts essen](#)
- [Training - Die Liegestütze](#)
- [Blog - Fitness & Food](#)
- [Fett verbrennen - aber richtig](#)
- [Schnell Fit in 4 Phasen](#)
- [Das ideale Abendessen](#)
- [Vitamin C](#)
- [NEU - Snack Box](#)

Lifestyle - Auswärts essen



Auswärts essen ist etwas Schönes und kann genossen werden. Wenn einige Punkte beachtet werden, bleibt nach einem schönen Anlass ein zufriedenes Gefühl und die Erinnerung an den Genuss ohne körperliches Unwohlsein.

- Die beste Vorbereitung: viel Flüssigkeit, Vitalstoffe und magere Proteine. Kohlenhydrate und Einfachzucker vor dem Anlass meiden, um das Energiekonto nicht unnötig im Vorfeld zu belasten. Ausgehungert vor Ort zu erscheinen wird sich genauso wenig auszahlen.
- Langsam essen, genießen und ca. 3 x während des Essens auch einmal das Besteck zur Seite legen. Nie ganz satt essen, denn das ist im Nachhinein immer zuviel. Völlerei ist kein echter Genuss.

- Wenn die Möglichkeit besteht, sollte man sich entscheiden für Vorspeise/Hauptspeise oder Hauptspeise/Dessert. Drei Gänge sind in der Regel einer zuviel.
- Brot ist zu gut, um es einfach so nebenbei zu essen. Beim nächsten Frühstück oder Mittagssandwich macht es viel mehr Sinn und der Genuss ist grösser. Zu einer Hauptmahlzeit mindert Brot vor der Hauptspeise nur den Appetit und lenkt von der Vorfreude auf das eigentliche Essen ab.
- Alkohol ist ein Genussmittel und im Mass kein Problem. Da es den Stoffwechsel verlangsamt und die Fettverarbeitung hemmt, sollte er aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen und mit viel Wasser getrunken werden. 2-3 Gläser an einem Abend sind genug.
- Über die Stränge geschlagen? Kein Problem: Ausgleichen am nächsten Tag mit viel Flüssigkeit und Vitalstoffen. Brot und andere Getreideprodukte am nächsten Tag meiden, wenn Kohlenhydrate dann Früchte, Gemüse, Reis oder Kartoffeln. Am Abend darauf dann ein Dinner Cancelling oder zumindest bei Proteinen bleiben.

Weitere Tipps zum Auswärts essen

Training - Die Liegestütze



Eine effiziente Übung, die überall machbar ist: die Liegestütze.

Zugegeben der Gedanke an diese Übung löst nicht gleich Glücksgefühle aus, aber die sichtbare und spürbare Wirkung nach ein par Trainingseinheiten dann schon.

Auf dem Bild die leichtere Variante mit dem Schwerpunkt des Körpergewichts auf den Beinen: Hände schulterbreit auf einer Treppe oder ähnlicher Unterlage aufstützen. Auf beiden Füßen platzieren und langsam Arme beugen und mit der Brust in Richtung Treppenkante, kurz halten, dann wieder zurück, dabei Arme aber nicht ganz strecken. Beim Kraftweg (Strecken) ausatmen, die Übung fließend aber ohne Schwung, also langsam ausführen z.B. auf 4 Sekunden tief, 2 Sekunden halten, 4 Sekunden hoch.

Schwieriger ist es mit Händen und Füßen auf gleicher Höhe, und für Fortgeschrittene sind die Füße höher positioniert als die Hände: Weitere Übungen

Blog - Fitness & Food



In unseren beiden Blogs schreiben wir regelmässig zu aktuellen Themen aus den Bereichen Food & Fitness und Beauty. Du findest da persönliche Tipps und Inputs für deinen eigenen Alltag. [Blog](#)

Fett verbrennen - aber richtig



Fettverbrennung ist häufig eine Motivation für sportliche Aktivität. Wie trainiert man aber, damit der Fettstoffwechsel auch richtig funktioniert und tatsächlich Fett verbrannt wird?

Vereinfacht gesagt wird Fett in der Muskulatur verbrannt, was erklärt warum Krafttraining für die Fettverbrennung an erster Stelle steht. Keine Muskeln, keine Verbrennung, daher ist 2-3 x Krafttraining pro Woche Grundvoraussetzung. Wichtig ist nicht der Umfang des Krafttrainings, sondern die Intensität. Also jede Muskelgruppe bis zur Erschöpfung (Übersäuerung) trainieren. Das über Wochen, Monate und Jahre erhöht den gesamten Stoffwechsel langfristig.

Eine gute Muskulatur ist eine gute Voraussetzung, reicht aber noch nicht aus, denn wir bewegen uns heute im normalen Alltag viel zu wenig. Beim Ausdauertraining wird der Bewegungsmangel ausgeglichen und der Fettstoffwechsel unterstützt. Während des Trainings muss man sich nicht unterhalten können. Es soll fordernd sein, aber im aeroben Bereich bleiben (genug Sauerstoff zum atmen haben). Einmal pro Woche ein Herz-Kreislauftraining im anaeroben Bereich (ohne genügend Sauerstoff) gibt dem Körper dann noch den Kick dem Fett richtig einzuheizen.

Allgemeingültige Formeln beim Training gibt es nicht, aber was mit Sicherheit eine gute Fettverbrennung optimal unterstützt ist pro Woche:

- 2 bis 3 Mal Krafttraining
- 1-2 Mal ca. 60 Minuten Ausdauertraining oder 2 x 30 bis 45 Minuten Ausdauertraining (aerob)
- 1 x 15 bis 25 Minuten Herz-Kreislauftraining (z.B. HIT = High Intensity Training)

Weitere Infos zum Thema

Schnell Fit in 4 Phasen



SchnellFit Programme

Da diese Programme in letzter Zeit häufig gebucht werden, möchten wir uns auch in diesem Monat noch einmal dem Thema "Schnell Fit werden" widmen. Das Monats-Programm ist in 4 Phasen aufgeteilt, worauf Ernährung und Training entsprechend angepasst werden.

1. Woche - Startphase

Der Körper wird langsam auf gute Kohlenhydratquellen und vermehrt proteinreiche Nahrung eingestellt. Das tägliche Trainingspensum ist einfach umsetzbar.

2. Woche - Steigerungsphase

Der Proteinanteil in der Ernährung steigt, damit Insulinausschüttungen gehemmt und die Fettverbrennung unterstützt wird. Das Training wird etwas strenger.

3. Woche - Intensivphase

In dieser Woche ist der Proteinanteil am höchsten, aber auch hier sind an drei Tagen Reis, Kartoffeln, Gemüse und Früchte dabei. Das Training ist in dieser Woche am intensivsten.

4. Woche - Erhaltungsphase

Diese Woche wird so gestaltet wie das Ess- und Trainingsverhalten langfristig bleiben sollte. Ein Mix aus guten Kohlenhydraten und mageren Proteinen ermöglicht das Idealgewicht zu halten.

Radikale Diäten und übermässiges Training helfen langfristig nicht und machen den Stoffwechsel langsam. Die Ernährung muss Energie liefern, ohne den Blutzuckerspiegel zu stark zu erhöhen und

unnötige Fette liefern und das Training muss fit, aber nicht müde machen. Das heisst in einem Training darf gepowert werden. Die Regeneration danach ist aber genau so wichtig für den Trainingseffekt.

Präsentation SchnellFit

Das ideale Abendessen



Da der Körper tagsüber auf Leistung eingestellt ist, macht es Sinn tagsüber Kohlenhydrate zu essen. Der menschliche Organismus kann Nährstoffe zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich gut verwerten. Spätestens ab 18.00 Uhr reagiert der Körper viel empfindlicher auf Kohlenhydrate, und die daraus folgenden Insulinausschüttungen hemmen den Fettabbau und die Regeneration in der Nacht.

Stärkearme Kohlenhydrate, wie Gemüse, sind am Abend auch in Ordnung, am besten aber ist die Aufnahme von Proteinen.

Die sind abends in unterschiedlichster Form ein echter Genuss. Ob magere Milchprodukte, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, mageres Fleisch, Eier oder Tofu, die Auswahl ist gross und auf die Kohlenhydrate kannst du dich am nächsten Morgen und Mittag freuen.

Menüvorschläge für Abendessen

Vitamin C



Noch scheint die Sonne und der Herbstbeginn zeigt sich von seiner besten Seite. Ein gutes Immunsystem ist immer wichtig, in den kälteren Jahreszeiten aber umso mehr. Vitamin C ist beim Ablauf vieler wichtiger Stoffwechselfvorgänge beteiligt:

- Als **Antioxidans** fängt es freie Radikale ab (mit Vitamin E und A), schützt die Blutgefässe vor Ablagerungen.
- Die **Entgiftung** wird unterstützt und Schadstoffe werden schneller ausgeschieden.
- Die **Resorption** von Eisen und Calcium wird verbessert.
- **Kollagen** wird aufgebaut (Knorpel, Knochen, Bindegewebe, Zahnfleisch). Die Aminosäuren Lysine und Proline werden von Vitamin C vorbereitet für die Einlagerung in kollagenen Fasern.
- Als **Antiallergen** reduziert es das Allergien auslösende Histamin.
- Beim **Stressabbau** durch die Steigerung von Noradrenalin, Adrenalin, Dopamin, verbessern sich Depressionen und Stressanfälligkeit.
- Den **Fettabbau**, die Carnitinsynthese: Vitamin C wird zusammen mit Niacin und Vit B6 benötigt für die Produktion von Carnitin, einer Aminosäure, die der Fettverbrennung dient.

Unser Tipp, weil es gut schmeckt und verzögert aufgenommen wird vom Körper: Absorbent C.

NEU - Snack Box



Man könnte davon ausgehen, dass etwas so Gutes und Einfaches, wie ein Birchermüesli, überall zu finden ist. So ist es aber nicht und in den meisten stecken zuviel Zucker und Fett. Deshalb bieten wir neu die Dinkel-Müeslimischung als Einzelportionen an. Dazu muss nur noch das Naturejoghurt gekauft werden. Snack-Box

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Sonja Fierz

Schlierenstrasse 48

8142 Uitikon Waldegg

Telefon: 043 818 62 27

sonja@becoached.ch

www.becoached.ch