# Wie esse ich richtig beim Sport?

Wichtig ist die richtige Trainingsernährung darauf abzustimmen, wie sich Ihre Beziehung zum Sport gestaltet. Man sollte immer zwischen Top-Athleten und „normalen" Menschen unterscheiden. Letztere, also Menschen die regelmäßig Sport treiben, müssen das Thema Ernährung nicht verkomplizieren, auch wenn sie ihr Training sehr ernst nehmen.

Des Weiteren hängt die Trainingsernährung auch von Ihrem individuellen Ziel ab. Man unterscheidet zwischen Trainierenden, die abnehmen möchten und denen, die Muskelmasse aufbauen möchten.

# Monatsthema

Oktober 2019

Es gibt einige Grundregeln, die Sie immer beachten sollten, egal welches Ziel Sie verfolgen:

**1. Ausreichend Trinken**
Versorgen Sie Ihren Körper den ganzen Tag über mit Wasser, natürlich auch während des Workouts.
**2. Keine künstlichen Workout-Supplemente**
Diese sind nicht nur unnötig und teuer, sondern auch voller künstlicher Inhaltsstoffe.
**3. Keine großen Mahlzeiten vor dem Training**
Sie sollten besser 2-3 Stunden Abstand zum Training einplanen – ansonsten ist Ihr Körper noch mit der Verdauung beschäftigt und dies beeinflusst Ihr Training negativ.

**Sie möchten abnehmen? – Hier ein paar Tipps:**
**1.** Vor dem Training möglichst nichts essen und auf nüchternen Magen trainieren. Dies bringt den Vorteil, dass der Körper überwiegend auf Fett als Energiequelle zurückgreifen muss. Falls das Training auf leeren Magen für Sie schwierig ist, dann essen Sie ein paar Nüsse (gesunde Fette) und der Fettstoffwechsel läuft problemlos weiter.

**2.** Während des Trainings brauchen Sie nur Wasser – alles andere bitte weglassen!

**3.** Nach dem Training können Sie einen Proteinsnack einnehmen, wenn möglich mit geringem Anteil an Kohlenhydraten. Sie können den Snack auch bis zu zwei Stunden später einnehmen – dann läuft die Fettverbrennung noch weiter! Sie nutzen den sogenannten „Nachbrenneffekt", das heißt, auch nach Ihrem Training verbraucht der Körper weiterhin mehr Energie und greift auf seine eigenen Reserven zurück – so lange eben nichts gegessen wird.

**Sie möchten Muskelmasse aufbauen? – dann hier ein paar Tipps:**
**1.** Nehmen Sie einen kleinen Snack vor dem Training ein, idealerweise bestehend aus Kohlenhydraten und Eiweißen, das liefert Energie und schützt die Muskeln. Den Snack können Sie 5-60 Minuten vor dem Training einnehmen. Beachten Sie jedoch: je kürzer Sie vor Ihrem Training essen, desto weniger Zeit zum Verdauen haben Sie.

**2.** Direkt nach dem Training braucht Ihr Körper ausreichend Protein – denn der Körper muss sich regenerieren und die Muskelproteinsynthese (Muskelaufbau) soll angeregt werden. Kohlenhydrate sind ebenfalls sinnvoll, um Ihre Energiereserven schnell wieder aufzufüllen.

**Wir wünschen einen guten Appetit und viel Spaß beim Training!**

**Ihr „Fitness im Solemar"- Team!**

© Freepik.com