

GYM💪LIFE



**NEUE VORSÄTZE
FÜRS JAHR 2017?
HIER BIST DU RICHTIG!!!**



Vorwort

GYMLIFE ist wie eine günstige Version eines Lifestyle Trainers.

Die *GYMLIFE* unterstützt euch bei einer gesunden Ernährung, eurem momentanen Training oder dem Weg dort hin. Der perfekten Integration von Sport und Ernährung in den Alltag. Sie gibt euch Tipps und Tricks zur Motivation und dem schwierigsten Punkt diese beizubehalten. Empfehlungen und die neusten Newcomer in Gebieten wie Sportkleidung z.B. die neuste Mode, neusten und besten Fitnessstudios, Innovation zum Thema Ernährung und Lifestyle.

GYMLIFE geht mit der Zeit, jedoch nicht mit jedem Trend. Wir filtern euch das Beste aus dem riesen Haufen, von immer wieder neuen Ideen, heraus und fassen sie für euch zusammen.

Eure *GYMLIFE* Redaktion

(Mehr zu uns findet ihr auf Seite 28)

Fitbit

<https://www.fitbit.com/de>

GYMLIFE INHALT

Seite 12 *fitmeals*
KRAFTSTOFF



Seite 22



Seite 6



Seite 24



6 Fitnessstudio des Monats
Welches Studio ist für dich geeignet?

8 Sind Markenklamotten sinnvoll?
Was ist praktischer?

12 Pre-Workout
Was esse ich vor dem Training?

14 Interview mit Sportler
Tipps von den Profis nur für euch

18 Fortsetzung...
Übungen erstellt von unserem Profi (mit Bildern)

20 Post-Workout-Meal
Was nehme ich nach dem Training?

22 Rezept
Post-Workout-Meal

24 BCAAs ?
Was ist das? Warum sollte man es benutzen?

27 Eure Redaktion
Infos über unsere Hersteller



Seite 14

Fitnessstudio des Monats

*McFit? FitX? CleverFit?
Welche ist das richtige
Fitnessstudio für dich?*

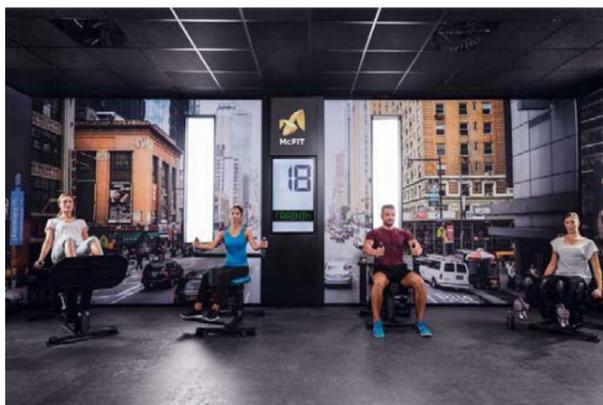
Bislang galt der Würzburger Anbieter McFit als unumstrittener Champion in der Klasse der Billiganbieter. Mit 19,90 Euro pro Monat lockt das Fitnessstudio europaweit 1,37 Millionen Hantel-drücker und Laufbandjogger in seine rund 168 Studios in Deutschland.

Neben Ausdauer-, Geräte- und Krafttraining bietet McFit mittlerweile auch Kurse an. Hierbei handelt es sich um Cyberkurse, also ohne die Präsenz eines Fitnesstrainers, dafür mit einem Bildschirm. Zu den Kursen gehören z. B. Zumba, Bauch-Beine, Po und Body-attack.

Lim Vergleich zu McFit hat Cleverfit weniger Geräte zur Verfügung. Derzeit gibt es ca. 300 Studios in Deutschland. CleverFit hat 2 Preisangebote. Dabei hat man die Wahl zwischen der Basic- oder All-in-Variante.

Der Preis für die Basic Variante liegt bei einer Höhe von 24,90€. Die All-In Variante umfasst Zusätze wie, Massageliegen, Solarien und Training unterstützt durch Vibration.

Der Nachteil bei CleverFit ist, dass das Studio nicht 24 Stunden geöffnet ist, sondern um 10 Uhr öffnet und gegen 22 Uhr schließt.



ZWISCHEN DIR UND DEINEM ZIEL STEHT NUR EINE PERSON: DU.
#DER WILLE IN DIR

Jetzt kostenlos testen:
mcfit.com/probetraining

McFIT
Einfach gut aussehen.

XUPERDRAUF

FITX
FOR ALL OF US

clever fit

Halte an Deinen Zielen fest.

Das Orange-Schwarze Fitnessstudio FitX erschien 2009 auf der Bildoberfläche und ist deutschlandweit mit ca. 46 Fitnessstudios vertreten. FitX ist zurzeit einer der günstigsten Ketten, in der Welt der Fitnessstudios. Mit 15,00€ erhält man das „Rundum-Sorglos-Paket“.

Vorteil der FitX-Studios sind die unbegrenzten Öffnungszeiten, 24 Stunden am Tag kann dort trainiert werden. So wie der Großteil aller Studios, bietet auch FitX Geräte, Freihanteln und Kurse an. Für Frauen hat FitX einen separaten Fitnessbereich nur für Frauen im Fitnessstudio. Nach der Anmeldung bekommt jedes Mitglied ein FitX-Handtuch, eine FitX-Wasserflasche und eine FitX-Sporttasche. Getränke sind frei von Kosten und an der Getränkebar unbegrenzt nachfüllbar.

Wir haben recherchiert und nach den Meinungen der Menschen gefragt, die verschiedene Erfahrungen bezüglich der Wahl des Fitnessstudios gemacht haben. Von den drei großen Fitnessstudioketten, die wir oben aufgezählt haben, gilt FitX als das beliebteste von allen. Begründung dafür ist, dass das Studio trotz des umfangreichen Angebots am günstigsten und qualitativ am hochwertigsten ist.

Nun ist es euch überlassen in welchem Fitnessstudio ihr trainieren möchtet.



Sind Markenklamotten im Fitnessstudio nötig?

Wenn man heutzutage in ein Fitnessstudio geht, sieht man sehr viele Sportler mit Markensportbekleidung, wie GymShark, Fabletics, Gym Aesthetic oder ProBro Wear. Doch wieso werden diese Marken immer beliebter und ist es für den Erfolg beim Training nötig?

Die genannten Marken sind extra für das Fitnessstraining ausgelegt. Es sind Funktionskleidung. Die T-Shirts und Pullover sind atmungsaktiv und sehr elastisch. Die Sporthosen und Leggings sind ebenfalls sehr elastisch und luftdurchlässig.

Nun stellt sich die Frage tun es nicht auch eine normale Jogginghose und ein normales T-Shirt ohne berühmte Marken?

Dies muss jeder für sich selbst entscheiden, es kommt auf die Ziele an die man erreichen möchte. Diese Kleidungen können das Training erleichtern. Doch nicht nur die Funktion der Kleidungen spielen eine große Rolle. Wenn man Kleidung an hat die einem gefallen, die gut aussieht und zu dem Training „passt“ gibt es bei einigen Personen ein angenehmeres Gefühl als bei anderen.

Im Vordergrund steht, dass man sich während des Trainings wohlfühlt. Ob Markenkleidung oder nicht ist euch überlassen. Diese Kleidungen können lediglich dazu beitragen, dass man sich noch wohler fühlt. Bei fortgeschrittenen Sportler können beim Training vorteilhafter sein.

Da diese Marken sich ihren Konsumenten anpassen und sie sehr stilvoll sind werden die „Fitnesskleidungen“ immer beliebter. Die Produktauswahl wird größer und mittlerweile ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Also kann man sagen, dass diese Marken ein sehr großer Teil des Sports sind, jedoch keine Pflicht. Es sind die Kleinigkeiten die, die Freude am Sport unterstützen.





FOREVERFASTER PUMA 



PRE- WORKOUT

Ihr stellt euch bestimmt die Frage was sollte ich vor dem Training zu mir nehmen? Lieber eine Banane oder das „Kraftstoff“ Müsli von Fitmeals?

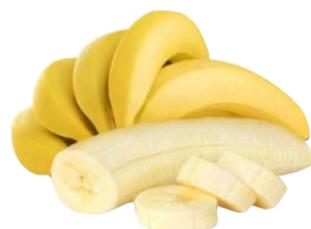
BANANE VS. „KRAFTSTOFF“

Egal ob man Profi-Sportler oder Anfänger ist, man sollte lernen sich vor und nach dem Sport sinnvoll zu ernähren. Für das Pre-Workout-Meal (Ernährung vor dem Training) gibt es viele Möglichkeiten. Zu einem haben wir die Banane und zu anderem das Fitmeals Müsli „Kraftstoff“.

Es ist wichtig, dass du ausreichend Energie für dein Training hast, um die richtigen Nährstoffe für deinen Organismus zugänglich zu machen. Dadurch wird die Fettverbrennung gefördert.

Muskeln haben beim Training einen hohen Bedarf an Proteinen. Wir erhalten sie über eine proteinreiche Ernährung. Dies lässt die Proteinbiosynthese anregen und fördert damit den Aufbau der Muskeln, sowie die Regeneration nach dem Training.

Bananen sind als Pre-Workout-Meal gut geeignet, da sie ein Energielieferant sind: Perfekt um vor dem Training „Energie zu tanken“. Bananen enthalten Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Hier handelt es sich um sogenannte Neurotransmitter.



Weiterhin sind in Bananen Mineralstoffe wie z. B. Eisen, Magnesium etc.. Zu dem versorgen sie den Körper mit einer Vielzahl an Mineralstoffen und Vitaminen. Bananen haben alles, um sie in den Ernährungsplan zu integrieren.

Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, vor dem Training Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Eine wäre das Fitmeals Müsli „Kraftstoff“.

In dem Proteinmüsli stecken gesunde und Nährreiche Zutaten wie : Soja-Protein-Crispies (Sojaprotein, Reisgrieß, Sojamehl und Salz), Äpfel getrocknet (ungeschwefelt), Haferflocken grob,

Dinkelflocken, Mais Cornflakes, Soja-Crunchies, (Sojaflocken, Xylit), Cashewnüsse gehackt, Äpfel gefriergetrocknet, Maca gemahlen, Guarana gemahlen, Ceylon Zimt, Bourbon Vanille und Stevia. (Hört sich erstmal sehr viel an, ist aber wichtig für Jeden.)

Das Müsli enthält alles was du für den Muskelaufbau benötigst. Zum einen die verwertbaren Kohlenhydrate, die deinen Körper mit ausreichend Energie versorgen. Das Superfood Maca sorgt für den perfekten Stoffwechsel. Die feine Menge an Zimt, verringert die Umwandlung von Zucker zu Fett. Somit hat das Müsli nicht nur geschmacklich was drauf, sondern auch inhaltlich für deinen Körper. Es ist nicht nur für Sportler gut, sondern auch für Personen die keine Zeit zum Kochen haben, aber sich trotzdem gesund ernähren möchten. Interessierte können sich ihr Müsli auch einfach Online bestellen. Mehr dazu findet ihr auf der Website. <https://www.fitmeals.de>



Dies sollte nur als Nahrungsergänzungsmittel dienen. Die ausgewogene Ernährung aus frischen und selbst gekochten Gerichten steht immer noch an erster Stelle!!!!!!!!!!!!!!

Kommen wir nochmal auf den Punkt zurück : Was sollte ich als Pre-Workout-Meal zu mir nehmen?

Wieso sollte man sich für eins entscheiden? Wenn beides gut fürs Training ist dann kann man auch beides zusammen als Pre-Workout-Meal zu sich nehmen. Damit hat man ausreichend Energie für das Training.

Also nochmal für alle zusammengefasst, ist sowohl die Banane als auch das Fitmeals Müsli „Kraftstoff“ hilfreich vor dem Training ist. Wir empfehlen euch beide Varianten. Jedoch sollte nur als ein Snack dienen, große Mahlzeiten sollten nicht vor dem Training genommen werden.



LOW FAT ENERGY PROTEINMÜSLI

- ✓ PERFEKT FÜR DEN MUSKELAUFBAU
- ✓ SUPERFOODS FÜR MEHR POWER
- ✓ LOW FAT & HIGH PROTEIN
- ✓ VEGAN & ZUCKERFREI
- ✓ WENIG KALORIEN & VOLLER GESCHMACK

ZU DEN PRODUKTEN

PROTEINMÜSLI SIXPACK PACK 33.99€ / 35.00€

PROTEINMÜSLI DIE SCHLAUEN 7 10.79€ / 20.99€

PROTEINMÜSLI DIE GLORREICHEN 7 10.79€ / 20.99€

PROTEINMÜSLI BRAIN PACK 33.99€ / 35.00€

Interview mit Jara H.

In der letzten Ausgabe führten wir ein Interview mit dem Newcomer Nikolai Prenaktaj... In der jetzigen Ausgabe haben wir wieder eine Sportmotivierte Newcomerin in der Gymlife-Community zu Gast gehabt. Ihr lest also heute die weibliche Version einer Transformation...



Amira, Gymlife-Community: Stell dich kurz vor...

Jara H.: Meine Namie ist Jara H. Ich bin 20 Jahre alt 1,59 m groß mit einem Gewicht von 53 kg und treibe seitdem ich denken kann jegliche Arten von Sport. Derzeit studiere ich Bewegungswissenschaften an der Uni Hamburg.

Amira, GC: Seit wann machst du Sport?

Jara H.: Es fing an mit Basketball, da war ich gerade mal 5 Jahre alt. Das zog ich bis zu den Hamburger Meisterschaften in einem Alter von 10 Jahren durch. Hörte dann auf Grund meiner physikalischen Gegebenheiten auf.

Amira, GC: Was genau meinst du damit?

Jara.: Ja um es ganz trocken auszudrücken ich habe nicht einmal, und ich bin jetzt 20, die 1,60 geknackt und man muss sich vorstellen damals war ich 11 und gefühlt auch nur 1m groß. Klein aber fein ich hab mich echt durchgeboxt in der Sportart der Großen und das erfolgreich.

Amira, GC: Das heißt du hast aufgehört weil du zu klein warst?

Jara H.: Nein. Aber das Drum an Dran hat mir den Spaß genommen... zum Beispiel die Dopingtests, der strenge und eintönig Alltag, keine Freizeit. Aus dem Spiel wurde die Pflicht und da hört meist der Spaß auf, so auch bei mir.

Amira, GC: Und dann?

Jara H.: Dann fing ich an mit Fußball, dort hab ich letzten Endes auch den Spaß verloren, ist halt mehr Team Playing als alles andere. Ich wollte mich dann mehr auf mich konzentrieren: Schule usw. Und meine eigene Fitness... so fing es dann auch an

Amira, GC: Dein Weg zur Fitness?

Jara.: Fitnessstudio war damals zu teuer, also ging ich täglich joggen bis zu 6x die Woche und abschließende Kraftübungen, damals noch auf der Yoga-Matte meiner Mutter auf unserem Balkon. Zu der Zeit nicht mit der Absicht meinen Körper zu transformieren. Ich war in Bestform und mehr als zufrieden und mit mir selbst im reinen. Gesunde Ernährung, gesundes Leben. Nach diesem Start ging ich ins Ausland, dort war ich in einer Gastfamilie bei der man nur davon rennen konnte. Das tat ich dann auch, war nur am laufen und statt guter und ausgewogener Ernährung, wurde es immer weniger. Ich wog dann extrem wenig, dann wieder extrem viel, dann wieder sehr viel weniger und dann war ich komplett frustriert. Alles war aus dem Gleichgewicht geraten, ich hatte sogar an Diäten gedacht obwohl ich ja genau wusste wie es richtig geht. Heute bin ich begeisterte Teilnehmerin der Lesmills Kurse. Ich bin jedes mal aufs neue von der Atmosphäre im Kursraum fasziniert, das ist was anderes als auf der Fläche da macht jeder isoliert sein Ding, im Kursraum zieht man durch für sich alleine, aber das Gemeinschaftsgefühl ist extrem motivierend, weil jeder im Raum ein ähnliches Ziel verfolgt. Einfach nur voller Energie. Mein Sportalltag sieht also so aus: Die meiste Zeit Kurse, also so 5-6x in abwechslungsreicher Kombination z.B. Montag Body Attack, Dienstag Body Combat und so weiter davon abgesehen und wichtig 2x in der Woche Geräte insbesondere zur Kräftigung von Beinen, Po und Oberkörper. Eine ausbalancierte Mischung aus Ausdauer und Kraft.

Amira, GC: Und das war der Moment wo Sport und Ernährung dir bewusst gemacht haben, dass dein Äußeres Erscheinungsbild ausmacht wer du bist?

Jara H.: Also ich würde behaupten, egal wie viel man wiegt egal wie viel man auf den Hüften hat.. wenn man sich wohlfühlt und genau das auch ausstrahlt sieht man wer man ist. Und ich habe mich alles andere als Wohlfühlt. Und so fing es dann an, als ich gemerkt hab wenn meine Ernährung und meine Fitness nicht funktionieren fehlt ein Teil von mir und ich fühle mich nicht mal halb so gut wie mit dem Sport und der Ernährung. Von meinem Höchstgewicht von 63 kg erarbeitete ich mir dann meinen Weg bis zu meinem jetzigen Gewicht von 53 kg. Auf diesem Weg lernt man viel z.B. die Waage sagt nichts über deine Figur oder Proportionen aus usw. Wenig essen bringt wenig, Diäten sind nur was für kurze Zeit, JO-JO-Effekt lässt grüßen, radikal und alles Zack Zack bringt nichts.... und und und...

Amira, GC: Wie lange hat deine Transformation gedauert? War es ein leichter weg: Tiefs und Hochs? Wie motivierst du dich bei Tiefs?

Jara H.: Insgesamt mit allen Hochs und Tiefs ganze 4 Jahre, dazu gehört aber nicht 4 Jahre disziplinierte Ernährung und Sport sondern eher im Sinne von ich fing mit 16 an und mein Ziel meinen Körper zu transformieren entwickelte sich mit der Zeit. Aber so richtig mit extremen und gesundem Vorher-Nachher-Effekt war dann in der Zeit vom 18ten bis zu meinem jetzigen Lebensjahr, 20. Wie ich mich motiviere besonders bei Tiefs? Ich achte vor allem darauf, dass ich insbesondere wenn ich schlechte Laune habe zum Sport gehe und dann keine Süßigkeiten oder Fast Food esse. Eben dieses Frust-essen komplett sein zu lassen. Ich belohne mich eher mit Süßigkeiten nach einer Woche hartem Training. Und meine Motivation bin vor allem ich selbst. Das sollte auch so sein, klar kann man sich inspirieren lassen aber der Fokus sollte auf einem selbst liegen. Und vor allem nicht frustrieren lassen von den Instagram-Schönheiten die perfekte Körper haben, sondern so hinnehmen und Fokus auf das eigene Bodygoal.

Amira, GC: Was bedeutet Sport für dich? Eher Beauty oder Lifestyle?

Jara H.: Eigentlich beides. Wenn man das Ziel hat seinen Körper fit zu halten spielt der Faktor des äußeren Erscheinungsbild doch meist auch eine Rolle oder nicht? Durch den Willen meinen Körper zu verändern ist mein Lifestyle letzten Endes entstanden. Deswegen würde ich behaupten, dass die beiden Faktoren zueinander gehören. Gesunder Lifestyle, gesundes Leben, gesundes Leben, reinere Haut, ebenmäßiges Hautbild. Es ist ja nicht nur so, dass man einen schönen Po bekommt oder definierte Beine. Man macht aus sich selbst die beste Version und hat durch die Integrierung des Sportes einen geregelten Alltag. Aber vor allem der Wohlfühlfaktor, ich mache 5-6x in der Woche Sport, andere 2-3x oder gar nicht aber fühlen sich trotzdem wohl. Das Ziel einer Transformation sollte nicht nur das äußere Erscheinungsbild sein, sondern auch das innere. Denn ich bin der Meinung ein schönes inneres bedeutet zu 99,999999% auch ein schönes äußeres.

Amira, GC: Dein Schlusswort ?

Jara H.: Nicht aufgeben. Es gibt kein schlechtes Workout denn das ist immer noch besser als gar kein workout. Niemals aufgeben! Und vor allem sag niemals nie. Keiner hätte jemals gedacht, dass ich mal so aussehen würde. Aber mein Leben ist Sport und das wird auch immer so sein. Mein wirklich ehrlich gemeinter Tipp und was ich jedem mit auf den Weg geben kann und aus eigener Erfahrung mitgeben kann: Man sollte in keinem Bereich im Leben zu sehr in die extreme gehen. Balance ist der Schlüssel zum Erfolge und damit meine ich nicht den Lesmills Sportkurs. (lacht)

... Das war Jara H. zu ihrer Transformation, wir hoffen ihr habt wieder einiges für euch selbst aus Erfahrung und Tipps von anderer, in dem Fall Jara, ziehen können.

Fortsetzung...

Da das Interesse von euch an Trainingsplänen so groß ist hat auch Jara H. es Nikolaj P. aus der letzten Ausgabe gleicht getan und uns ihren Trainingsplan zum ausschneiden, für Mädchen/Frauen bereitgestellt. (In Zusammenarbeit mit LesMills)



LES MILLS BODYPUMP®

LES MILLS FOR A FITTER PLANET

Transformation von Jara H.



Vorher
(17y -> 63kg)



Nachher
(20y -> 53kg)

Tag	Warm-up:	Mainbody-training:
Montag	Warm-up: CxWorx	Mainbody-training: LesMills Body Attack
Dienstag	Warm-up: CROSSER/ Laufband/ Fahrrad usw.	Mainbody-training: Beintraining/ Fläche/ Und oder Oberkörper
Mittwoch	Warm-up: Body pump	Mainbody-training: LesMills Body Combat
Donnerstag	Warm-up: Bauch-Beine- Po	Mainbody-training: LesMills Body Attack
Freitag	Warm-up: CROSSER/ Laufband/ Fahrrad usw.	Mainbody-training: Beintraining/ Fläche/ Und oder Oberkörper
Samstag	Warm-Up: HIT, LesMills (High-intensity-training)	Mainbody-training: /



Post-Workout

Eine der meist gestellten Fragen in den letzten Monaten an unsere Gymlife-Question-Community ist folgende:

WAS ZUM TEUFEL SOLL MAN DENN NUN NACH DEM TRAINING ESSEN?

Das geht an die Einsteiger unter unseren Lesern, die neu im Business sind und noch keine Ahnung, von dem Unterschied den es zwischen den Ernährungsplänen im Bezug auf Masse- oder Definitionsphase gibt, haben.

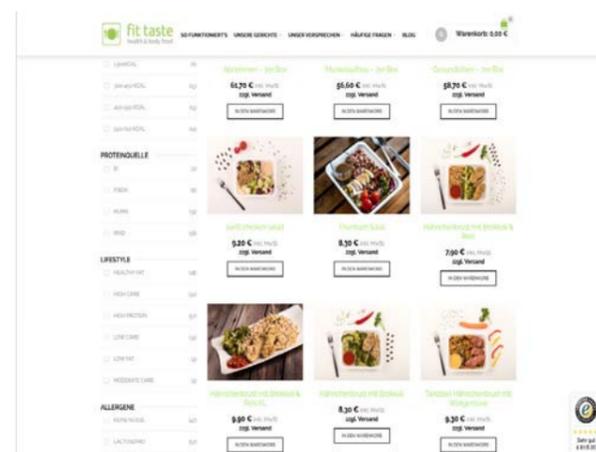
Wichtig bei der Wahl des Post-Workout-Meals ist, genauso wie beim Pre-Workout-Meal, die Vielfalt! Ein Protein-Whey-Shake ist also (eigentlich) nicht ausreichend. Der Fokus hierbei sollte vor allem auf Bausteinen wie Fett, Proteinen und einer minimalen Menge an Kohlenhydraten liegen. Wir zählen euch in der aktuellen Ausgabe keine Liste mit Lebensmitteln auf, sondern geben euch die perfekte Vorlage zum nachkochen und stellen euch eine neue Webseite vor. Für das perfekte Post-Workout-Meal, braucht ihr also wie oben erwähnt Fette, Proteine und eine kleine Menge an Kohlhhydraten.

Übrigens ist es ein Mythos, dass man sich an eine Zeitregel halten muss, sprich es ist irrelevant, wann ihr euer Post-Workout-Meal zu euch nehmt. Lenkt eure Konzentration vor allem auf die Mengen der einzelnen Bausteine.

In diesem Fall decken sie perfekt den Bedarf des Körpers nach dem Training ab. Inspiration haben wir bei dem Rezept, auf der Webseite www.fittaste.com gefunden. Es ist die perfekte Webseite für Neueinsteiger und Profis, für Low-carb und High-carb, fürs abnehmen oder fürs Muskelaufbauen. Anhand eurer Bedürfnisse wird euch euer Pre- oder Post-Workout-Meal vorgeschlagen. Dabei behaltet ihr den kompletten Überblick über die Anzahl der Kalorien und Inhaltsstoffe, also kein Problem für die Allergiker unter euch.

Vor allem für die Sportler, die wenig Zeit haben, ist www.fittaste.com, die perfekte Alternative zum ewigen Vorkochen und dem vollen Kühlschrank mit Prep-Meal-Tupperdosen.

Bestellt euch euer Meal und erhaltet es direkt am darauf folgenden Tag!



GEWINNSPIEL:

Sichert euch euren Rabattcode auf die ersten 5 Bestellungen, indem ihr hinter #GYMLIFE die Zahl der jetzigen Ausgabe setzt.

www.fittaste.com

fit taste health & body food

HAUFIGE FRAGEN · INFO@FITTASTE.COM · FREUNDE WERBEN

ANMELDEN

Warenkorb: 0,00 €

BESTELL JETZT DEIN FITNESS- & LIFESTYLE-ESSEN

- ✓ perfekt bei Fitness & Kraftsport
- ✓ Deine Zeitersparnis beim Kochen
- ✓ Top Nährwerte & bester Geschmack
- ✓ Von Spitzensportlern empfohlen

SO EINFACH FUNKTIONIERT FITTASTE

1. Du wählst deine Mahlzeiten im Shop aus
2. Wir kochen deine gesunden Mahlzeiten zu dir nach Hause
3. Wir liefern dein Wunschmenü gekühlt zu dir nach Hause
4. Du isst gesund & lecker, erreichst deine Ziele und hast mehr Freizeit

Contact us

Sehr gut 4.81/5.00

Reis-Brokkoli-Huhn

Zutaten:

100g Brokkoli
160g Hähnchenbrustfilet
100g Reis
Gewürze eurer Wahl

Zubereitung:

Brokkoli: Maximum 10-12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser oder in Gemüsebrühe kochen. Sehr wichtig nicht länger, da der Brokkoli sonst seine Nährstoffe verliert.

Reis: Nach Packungsbeilage kochen
Hähnchenbrustfilet: Mit Gewürzmischung eurer Wahl anbraten (evt. mit Chilli)

Verzehrfertig, mit einem Zeitaufwand von ca. 25 Minuten (Je nach Reis-Art)

! Gymlife- Tipp: Chilli und Pfeffer sind empfehlenswert, da Schärfe gut für die Fettverbrennung ist. Uuuuuund es ist keine Schande mal mit dem Salz zu geizen.



BCAA wie sinnvoll?

Es gibt in der Welt der „Supplemente“ also der Nahrungsergänzungsmittel kaum ein Thema, das so viel diskutiert wird wie die Einnahme von BCAA's. BCAA bedeutet so viel wie die Zusammenstellung von Leucin, IsoLeucin und Valin. Diese gelten als die wichtigsten Aminosäuren für den Muskelaufbau und für die Erhaltung von der schon vorhandenen Muskelmasse. Sie regen die Proteinbiosynthese an und nehmen nach der Einnahme keinen Umweg über die Leber wie andere Proteinquellen wie beispielsweise Whey Proteinpulver.

Die drei Aminosäuren haben alle eine andere Eigenschaft, was diese so wichtig machen für den Muskelaufbau.

Leucin ist für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur verantwortlich. Valin steuert die Energiegewinnung aus der Nahrung wodurch es zur Ernährung der Muskulatur kommt. Iso-Leucin dient als Energielieferant der Muskelzellen. Die drei Komponenten zusammen sind daher nur zusammen sehr wirksam.

BCAAs wirken auch als antikatabol. Das bedeutet so viel wenn man beispielsweise über einen längeren Zeitraum sich in einem Kaloriendefizit sprich sich in einer Diät befindet verbrennt der Körper nach einer Weile nicht mehr nur Fettzellen sondern auch Muskulatur. BCAAs minimieren diesen Vorgang.

Es gibt noch ein Thema wo sich die Meinungen stark unterscheiden. Und zwar wann die BCAAs am besten eingenommen werden sollten. Die einen sagen es wäre essential die BCAAs zu einem bestimmten Zeiten einzunehmen. Studien beweisen, dass es egal ist wann sie eingenommen werden. Das heißt egal ob beim Training, danach oder davor. Das muss jeder für sich selbst wissen. Der Wochendurchschnitt ist das entscheidende. Genug Eiweiß, genug Kohlenhydrate und die „richtigen“ Fette müssen stimmen.

Hier nochmal ein Link zur Seite **OLIMP SPORT NUTRITION**
<https://www.olimp.de>



VERSANDKOSTENFREI IN DEUTSCHLAND!



EINKAUFEN

Reebok





EURE GYMLIFE REDAKTION

AMIRA HASSAN, 18

(Interview, Post-Workout, Vorwort, Rezept, Korrektur)

MUHAMET FEJZULAI, 20

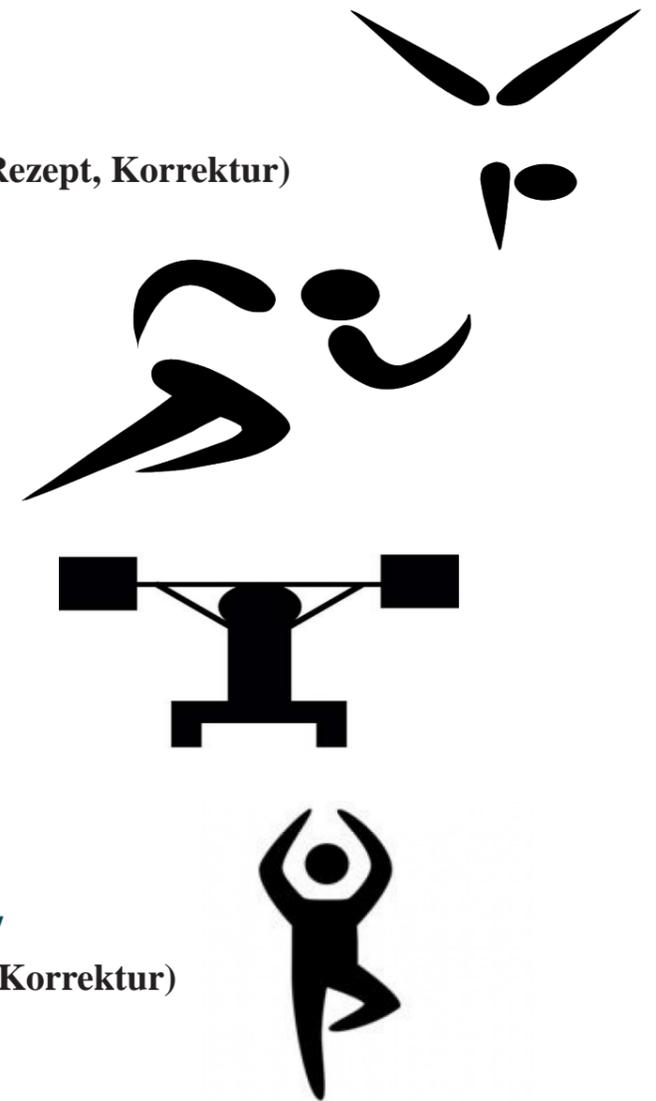
(Fitnessstudio des Monats, Cover)

LEON LORENZ, 17

(BCAAs, Werbung, Kleidung)

MANDANA ZAMANI SAFA, 17

(Pre- Workout, Werbung, In-Design, Korrektur)



Wir sind Schüler/innen der Oberstufe Langenhorn aus dem Jahrgang 12.

Oberstufe Langenhorn
Foorthkamp 36, 22419 Hamburg
Telefon : 040 5304710

