



SOZIALSTIFTUNG BAMBERG

Wenn Sie uns brauchen.

saludis. Die Rehabilitation.

Wege zum Wohlfühlgewicht



saludis. Lust auf Gesundheit.



Motivation, Körper und Zeit

Training

regelmäßiges Krafttraining

Ernährung

Richtige Lebensmittel
Ausreichend Trinken

Erholung

Ausreichend schlafen
Mind. 48 h. Pause



Wohlfühlgewicht

Grundlagen Training

	Muskelaufbau- training	Kraftausdauer- training
Sätze	bis 10	3
WH pro Satz	2 - 8	15 - 30
Trainingsgewicht	hoch	moderat
Satzpause	0-5 Min.	0,5 - 1 Min.

Anfänger: 2-3* die Woche KT
Fortgeschrittene: 3-4* die Woche KT

Ganzkörpertraining
Split Training

Ausdauertraining ?!

Ernährung

- Energiebedarf

Grundumsatz: $\text{kg Körpergewicht} * 1 \text{ kcal} * 24 \text{ Stunden}$

Gesamtenergiebedarf :

Grundumsatz * Leistungsumsatz (1,4 - 1,8)



saludis. Lust auf Gesundheit.

Ernährung

- Nährstoffverteilung

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<p>Baustoff 1,5 - 2 g pro kg/KG</p> 	<p>Wachstumshormon 1 - 1,2 g pro kg/KG</p> 	<p>Energielieferant Differenz</p> 



Ernährung

Proteinquellen	Kohlenhydratquellen	Fett-quellen
<ul style="list-style-type: none">• Ei• Fleisch: Geflügel Rindfleisch• Fisch• Mager Wurst• Milchprodukte: Quark Körniger Frischkäse Käse Milch• Sojaprodukte	<ul style="list-style-type: none">• Getreideprodukte• Obst• Reis• Kartoffeln <p>No Go's</p> <ul style="list-style-type: none">• LM mit Einfachzucker und Weizenmehl	<ul style="list-style-type: none">• Nüsse• Fisch• Olivenöl/Rapsöl• Avocado <p>No Go's</p> <ul style="list-style-type: none">• Tierische Fette (Butter, Schweinschmalz)

Viel Gemüse und Salat



Stoffwechsellanregende Lebensmittel

- Grüner Tee
- Zimt
- Cilli
- Ingwer
- Haferflocken



Erholung

Ausreichend schlafen

Mind. 48 h. Pause

**Regeneration
unterstützen**



saludis. Lust auf Gesundheit.

Schritte zum Verwirklichen Ihrer Vorsätze

1. Vorsatz fassen
2. Informieren
3. Konkretisieren
4. Planen
5. Umsetzen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

