



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 :

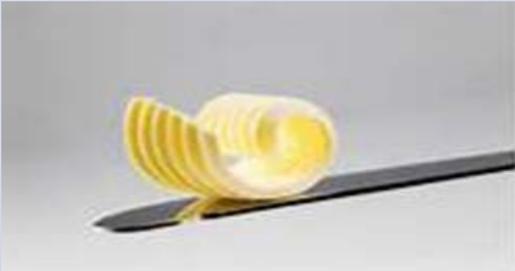
$\text{Grundumsatz} * \text{Leistungsumsatz} (1,4 - 1,8)$



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>Energieförderer Differenz</p> 



# Ernährung

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

**Viel Gemüse und Salat**



# Stoffwechselanregende 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

