

# BE GAIN Ernährungstipps

Das härteste Training nützt wenig, wenn deine Ernährung nicht stimmt. An dieser Stelle möchte ich dir nur ein paar wichtige Tipps geben, die bereits einen großen Einfluss haben werden.

## Kalorienbedarf:

Berechne mit einem Tool deiner Wahl deinen Kalorienbedarf. Wenn deine tägliche Aktivität niedrig ist, dann versuche wenigstens auf 6000-7000 Schritte am Tag zu kommen, damit du auch genug Nahrung zu dir nehmen darfst. Der berechnete Wert gibt dir eine Richtung vor. Zähle deine Kalorien. Wenn du Abnehmen magst, bleib leicht unter deinem Bedarf, willst du Muskeln aufbauen, gehe leicht darüber. Schau nach einiger Zeit, ob sich der richtige Effekt einstellt (täglich wiegen!) und passe deine Kalorien evtl. an.



## Verteilung der Makronährstoffe:

Die drei Makronährstoffe sind Proteine, Fette und Kohlenhydrate. Diese solltest du wie folgt verteilen.

Pro Kilogramm Körpergewicht 2 Gramm Proteine am Tag (du isst Fleisch).

Pro Kilogramm Körpergewicht 2,2 Gramm Protein am Tag (Vegetarier).

Pro Kilogramm Körpergewicht 2,4 Gramm Protein am Tag (Veganer).

Für alle gilt: Dein Körper braucht Fette! Also geh nicht unter 50-60 Gramm am Tag.

Deine restlichen Kalorien können aus Kohlenhydraten kommen. Du musst nicht auf Kohlenhydrate verzichten!

Achte auf genügend Mikronährstoffe. Dafür kannst du jeden Tag Gemüse essen.

Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel sind Whey-Proteine (andere Shakes für Veganer) und Kreatin. Mit Whey-Proteinen schaffst du es deinen Tagesbedarf an Protein zu decken.