



THE ULTIMATE HOME WORKOUT PLAN

HOW TO GET RIPPED AT HOME WITH
MINIMAL EQUIPMENT

© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.

Keinesfalls ist es gestattet, dieses Dokument oder Teile davon in elektronischer oder gedruckter Form zu reproduzieren, zu vervielfältigen oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Dokuments ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jegliche Haftung, im Sinne von Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch der hierin enthaltenen Richtlinien, Prozesse oder Anweisungen in der alleinigen und vollständigen Verantwortung des Lesers liegt. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar oder verantwortlich gemacht werden. Alle Urheberrechte, die nicht im Besitz des Herausgebers sind, liegen bei den jeweiligen Autoren.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und verlässliche vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen

ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	5
Kapitel 1: Sich fit halten: Ein Weg zur Vernunft	8
Was ist ein Heimtrainingsplan?.....	9
Wichtige Merkmale eines effektiven Workout-Plans für zu Hause	10
Zusammenhang zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit.....	13
Kapitel 2: Selber machen	18
Unnötige Aufmerksamkeit vermeiden.....	18
Fit bleiben mit dem richtigen Motiv.....	20
Dem Druck der Medien entkommen	22
Anzeichen dafür, dass Sie aus den falschen Gründen trainieren	23
Kapitel 3: Vorteile einer guten körperlichen Verfassung	26
Verhindert Muskelverlust	26
Verbessert die Verdauung.....	27
Verbessert das Erscheinungsbild.....	28
Verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und Arbeitsproduktivität	29
Einen neuen Kreis produktiver Freunde haben.....	31
Tragfähige Alternative zu Social-Media-Aktivitäten	32
Kapitel 4: Die Wissenschaft hinter körperlicher Fitness	34
Stärkt das Immunsystem	34
Reduziert das Krebsrisiko	36
Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.....	37
Verringert die Wahrscheinlichkeit von Diabetes	38
Verbessert die Knochengesundheit	39

Kapitel 5: Körperliche Fitness und Ihr Sexualeben	43
Anziehung des anderen Geschlechts.....	43
Selbstvertrauen bei der Anfrage oder Verabredung.....	45
Fit bleiben und Libido.....	47
Müdigkeit, geistige Erschöpfung und Sex	48
Sex-verstärkende Übungen.....	49
Kapitel 6: Tipps zur Erstellung eines durchführbaren Trainingsplans	53
Crescendo bis zum Schluss: Mit den einfachsten Aufgaben beginnen	53
Typischer Workout-Plan für zu Hause.....	54
Kapitel 7: Wie man einen Diätplan erstellt	63
Der Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Ernährungsgewohnheiten	64
Typischer Diätplan.....	66
Leitlinien für die Ernährung	66
Tipps für eine erfolgreiche Diät	71
Kapitel 8: Wie Sie Ihren Plan und Ihr Momentum aufrechterhalten	73
Seien Sie konsequent bei Zeit und Ort	73
Erinnern Sie sich immer an die Vorteile	75
Umgeben Sie sich mit den richtigen Leuten	76
Führen Sie ein Tagebuch über Ihre Fortschritte.....	78
Teilen Sie Ihre Ergebnisse mit Gleichgesinnten	79
Schlussfolgerung.....	81

Einführung

Wann immer Sie nicht bereit sind, etwas zu tun, suchen Sie nach tausend Gründen, warum Sie es nicht tun sollten. Wenn Sie jedoch bereit sind, etwas zu tun, reicht ein einziger Grund aus, um die Aufgabe zu bewältigen. Auch wenn Sie es nicht zugeben, wünschen Sie sich eine Figur, auf die Sie stolz sein können. Sie wollen sich selbst im Spiegel betrachten und lächeln, weil Sie Ihre Körperform bewundern.

Wenn wir alle fit aussehen wollen, warum machen dann viele Menschen keine Übungen, die ihnen helfen könnten? Es gibt viele Faktoren, die zu dieser Zurückhaltung beitragen. Einer davon ist, dass viele Menschen nicht wissen, dass sie sich auch bequem von zu Hause aus fit halten können. Manche Menschen glauben, dass sie ihren Körper nur dann in Form bringen können, wenn sie ein Fitnessstudio besuchen oder einen Fitnesstrainer engagieren. Das ist jedoch weit von der Wahrheit entfernt.

Sie können einen effektiven Trainingsplan erstellen, der Ihre

Muskeln und Ihren Körperbau verbessert, ohne Ihr Haus zu verlassen. Wie das geht? Es erfordert

Zugang zu den richtigen Informationen, Hingabe und Engagement. Dieser Leitfaden hilft Ihnen beim Wissensaspekt. Sie finden hochwertige Informationen darüber, wie Sie Ihren Trainingsplan für zu Hause erstellen können, und Tipps, die Ihnen helfen werden, dabei zu bleiben. Am Ende werden Sie in den Genuss der zahlreichen körperlichen und geistigen Vorteile kommen, die diese Aktivitäten mit sich bringen.

D:
II.I
I
A.
:C
:C
u

1

KEEPING FIT: A WEG ZUR VERNUNFT



Kapitel 1: Sich fit halten: Ein Weg zur Vernunft

In einer Welt, in der viele Menschen nach dem handeln, was sie sehen, ist es wichtig, sich sowohl auf die äußeren als auch auf die inneren Aspekte des eigenen Lebens zu konzentrieren. Viele Menschen werden Sie aufgrund Ihres Aussehens beurteilen. Manche Menschen des anderen Geschlechts lehnen Sie sogar ab, weil sie meinen, Sie seien nicht sexy genug für sie.

Es ist in der Tat nicht ideal, Menschen nur aufgrund ihres Aussehens zu beurteilen. Dennoch müssen Sie erkennen, dass wir nicht in einer idealen Welt leben. Während du also deinen Intellekt und deine emotionale Stärke entwickelst, tust du dir selbst einen großen Gefallen, wenn du auch in dein Aussehen investierst. Manche Menschen werden dir aufgrund deines Aussehens nie die Chance geben, zu zeigen, was du kannst.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Körperbau verbessern. Außerdem können die unsensiblen Kommentare, die Sie vor allem

in den sozialen Medien aufgrund Ihrer Körperform erhalten,
deprimierend sein. Deshalb sollte man

fit ist ein Weg zur Vernunft in der modernen Welt. In diesem Kapitel erfahren Sie, was ein Trainingsplan ist und welche Verbindung zwischen Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit besteht.

Was ist ein Heimtrainingsplan?

Es ist unbestreitbar, dass der Besuch eines Fitnessstudios oder die Beauftragung eines Trainers für die Entwicklung Ihres Körperbaus zusätzliche Vorteile bietet. Ein Experte verfügt sowohl über das Wissen als auch über die Erfahrung, um Ihnen ein maßgeschneidertes Programm zu bieten, das die gewünschten Ergebnisse bringt. Dennoch brauchen Sie keine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen oder Gewicht zu verlieren.

Wenn Sie aufmerksam genug sind, werden Sie feststellen, dass viele Menschen Bilder und Videos über ihre Heimtrainingsübungen ins Internet stellen. Es stimmt, dass man nicht alles glauben sollte, was man im Internet sieht, denn viele Leute posten falsche Informationen, nur um Likes und positive Kommentare zu bekommen. Tatsache ist jedoch, dass viele Menschen ihr körperliches Erscheinungsbild verbessern, ohne ihr Haus zu verlassen. Sie können eine solche Person sein, wenn Sie

bereit sind, den Preis dafür zu zahlen.

Ein Heimtrainingsplan ist eine bewusst strukturierte Routine zur Verbesserung des körperlichen Aussehens durch verschiedene Übungen

Übungen. Es gibt in der Tat Geräte und Einrichtungen, die diesen Prozess vereinfachen können. Dennoch müssen Sie nicht die Bank sprengen, um ins Schwitzen zu kommen, Gewicht zu verlieren oder Ihre Muskeln aufzubauen. Wenn Sie den richtigen Plan und die richtigen Aufgaben wählen, können Sie auch mit minimalen oder gar keinen Investitionen abnehmen oder Ihre Bauchmuskeln aufbauen.

Wichtige Merkmale eines effektiven Workout-Plans für zu Hause

Wie bei jeder Aktivität gibt es wichtige Komponenten, die für den Erfolg Ihres Heimtrainingsplans unerlässlich sind. Wenn diese Elemente fehlen, haben Sie nur einen Plan, können ihn aber nicht umsetzen. Dazu gehören:

Zweck

Wenn Sie den Grund für eine Aktivität nicht definieren, wird sie irgendwann überflüssig werden. Sie müssen sich fragen, warum Sie mit regelmäßigen Übungen beginnen sollten. Wollen Sie damit anfangen, damit Sie ein Bild auf Ihrem Social-Media-Profil posten können? Wollen Sie es tun, weil es der aktuelle Trend ist?

Wenn Ihr Grund fadenscheinig ist, werden Sie sehr bald damit aufhören.

Deshalb müssen Sie sicherstellen, dass Sie ein klar definiertes Ziel haben, bevor Sie mit Ihrem Plan beginnen. Versuchen Sie, Ihre Ziele aufzuschreiben, damit Sie Ihre Pläne in die richtige Richtung lenken können. Ihre Ziele werden Ihnen auch dabei helfen, einen effektiven Ernährungsplan zu entwickeln, der Ihr Engagement für körperliche Aktivität unterstützt.

Vision

Eine Vision ist etwas, das man sieht, lange bevor es passiert. Wenn Sie eine klare Vorstellung davon haben, was für ein Mensch Sie sein wollen, bestimmen Sie die Art von Engagement, die Sie heute zeigen werden. Sie ermöglicht es Ihnen, Ihre Energie und Ressourcen in die richtige Richtung zu lenken.

Der Zweck, mit dem Sie ein Training beginnen, beeinflusst Ihr Sehvermögen. Gleichzeitig bestimmt Ihre Vision die Art der Übungen, die Sie durchführen werden. Wenn Sie zum Beispiel trainieren, um Ihre Bauchmuskeln zu entwickeln, werden Sie keinen Trainingsplan haben, der die Entwicklung von Gesäßmuskeln fördert. Die Art von Körperbau, die Sie sich vorstellen, wird Ihre Routine bestimmen.

Schrittweiser Prozess

Nichts, was Sie in Eile tun, kann die Zeit überdauern. Durch Eile können Sie vielleicht schnelle Ergebnisse erzielen, aber Sie werden nicht in der Lage sein, sie aufrechtzuerhalten.

Außerdem führt Ungeduld oft zu Verzweiflung, was oft zu katastrophalen Ergebnissen führt. Im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten kann sie dazu führen, dass Sie sich auf anstrengende Routinen einlassen, die sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können.

Du darfst nie vergessen, dass die Entwicklung deines Körperbaus ein schrittweiser Prozess ist. Ungeduld und Verzweiflung können dazu führen, dass Sie sich verletzen oder auf dem Weg dorthin entmutigt werden. Sie müssen den Prozess genießen, damit Ihr Heimtrainingsplan ein Erfolg wird. Es ist gut, sich von der Körperform anderer Menschen inspirieren zu lassen, aber Sie dürfen nie vergessen, dass diese Menschen Zeit gebraucht haben, um diesen Körperbau zu erreichen.

Motivation

Der Treibstoff für jedes Streben ist Leidenschaft. Eifer spornt Sie an, einen Plan oder eine Strategie zu verfolgen, um sicherzustellen, dass Sie Erfolg haben. Ihr Trainingsplan für zu Hause wird nie Wirklichkeit werden, wenn es Ihnen an Motivation fehlt. Sie müssen begeistert sein, jeden Tag Ihre Liegestütze zu machen.

Sobald Sie die Lust am Weitermachen verlieren, werden Sie aufgeben. Nutzen Sie also Ihre Vision als Sprungbrett, um weiterzumachen, vor allem an Tagen, an denen Sie müde sind oder schlechte Laune haben. Der Beitritt zu einem Fitnessclub kann Sie ermutigen, Ihren Schwung beizubehalten. Wenn Sie jedoch selbst motiviert sind, können Sie auch alleine durchhalten.

Selbstverpflichtung

Motivation und Engagement lassen sich nicht voneinander trennen. Wenn Sie motiviert sind, eine Aufgabe auszuführen, werden Sie sich dafür engagieren. Ein Plan, dem es an Engagement mangelt, bleibt nur auf dem Papier, wird aber nie ausgeführt. Faulheit ist einer der Faktoren, die Sie davon abhalten können, Ihre gewünschte Körperform zu erreichen. Stellen Sie also sicher, dass Sie nicht zulassen, dass Nachlässigkeit und Langeweile die Oberhand gewinnen. Jeder kann mit dem Training beginnen, aber nur engagierte Menschen können den Schwung auf Dauer aufrechterhalten. Es gibt einige wichtige Tipps, die Ihnen helfen können, Ihren Plan durchzuhalten. Sie werden sie in den folgenden Kapiteln kennen lernen.

Zusammenhang zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit

Es ist unmöglich, körperliche und geistige Gesundheit voneinander zu trennen, denn das eine beeinflusst das andere. Mit anderen Worten: Wenn Sie eine schlechte körperliche Gesundheit haben, wirkt sich das auch auf Ihre Psyche aus. Wenn Sie zum Beispiel mit einer chronischen Krankheit zu kämpfen

haben, kann das zu Depressionen führen. In gleicher Weise kann sich Ihre psychische Gesundheit auch auf Ihre körperliche Gesundheit auswirken. Wenn Sie zum Beispiel mit Depressionen und Angstzuständen zu kämpfen haben, kann sich das auf Ihre Essgewohnheiten und Ihre körperliche Aktivität auswirken.



Gleichzeitig kann man seine körperliche Gesundheit nicht erhalten, wenn man schlechte Essgewohnheiten hat und sich nicht bewegt. Außerdem zeigt die Definition von Gesundheit laut Weltgesundheitsorganisation, dass sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit konstant sein müssen, bevor man eine Person als "gesund" bezeichnen kann. Außerdem ist auch das soziale Wohlbefinden ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit.

Im Folgenden werden die Zusammenhänge zwischen Ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit erläutert:

Depression und unheilbare Krankheiten

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit geringem Selbstwertgefühl ein 32 % höheres Risiko haben, an Krebs zu sterben. Außerdem erhöhen Depressionen das Risiko, an einer koronaren Erkrankung zu erkranken. Diese Behauptung ist nicht weit hergeholt, denn man isst keine gesunden Mahlzeiten, wenn man sich nicht in der richtigen geistigen Verfassung befindet. Man hält sich nicht an einen gesunden Plan und isst einfach, was gerade verfügbar ist, was sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken kann.

Schizophrenie und unheilbare Krankheiten

Experten haben festgestellt, dass Schizophreniepatienten ein doppelt so hohes Risiko haben, an einer Herzerkrankung zu sterben. Auch das Risiko, an einer Atemwegserkrankung zu sterben, ist bei ihnen dreimal so hoch. Dieser Zusammenhang ist darauf zurückzuführen, dass Patienten mit psychischen Erkrankungen in der Regel keine Routineuntersuchungen wie Gewicht, Blutdruck und Cholesterinspiegel erhalten.

Bewegung und Depression

Die Forschung hat bewiesen, dass regelmäßiger Sport die

Freisetzung und Aufnahme von Endorphinen beeinflusst. Das sind chemische Stoffe im Gehirn, die Glücksgefühle auslösen. Bewegungsmangel erhöht also das Risiko, an Depressionen zu erkranken.

Körperliche Betätigung und geistige Wachsamkeit

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man durch körperliche Bewegung positive Energie erzeugen und seine geistige Wachheit verbessern kann. Tatsächlich kann schon ein kurzes, zehnminütiges schnelles Gehen den Unterschied ausmachen.

LU
I
E
ti



TUT ES FÜR
SELBST



Kapitel 2: Selber machen

Durch das Aufkommen der sozialen Medien sind wir zahlreichen Einflüssen von verschiedenen Menschen aus der ganzen Welt ausgesetzt. Es ist einfacher, sich so zu verhalten, dass man in die Menge passt, weil man nicht abgelehnt werden möchte. Diese Denkweise kann sich auch auf Ihren Plan für ein Heimtraining auswirken. Vielleicht wollen Sie abnehmen, um die Akzeptanz von Menschen zu gewinnen, denen Sie egal sind. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie einen guten Start hinbekommen, indem Sie Ihren Plan ganz auf sich selbst ausrichten.

Unnötige Aufmerksamkeit vermeiden

Das Letzte, was Sie wollen, ist, dass man Ihnen wegen Ihres Körperbaus unnötig viel Aufmerksamkeit schenkt. Leider ist dies die Erfahrung vieler Menschen heutzutage, insbesondere von Menschen mit Übergröße. Das Internet und Filme sind voll von unsensiblen Witzen über Menschen, die sich über ihr

Übergewicht lustig machen. In der Tat ist es nicht gut, Übergewicht zu haben. Es ist nicht förderlich für Ihr Aussehen und kann Sie auch dem Risiko einiger gesundheitlicher Probleme aussetzen, einschließlich Fettleibigkeit.

Allerdings sollten Sie Ihren Trainingsplan nicht auf die falsche Art und Weise beginnen. Es ist nichts falsch daran, Gewicht zu verlieren, aber Sie sollten dies nicht tun, weil Sie ungerechtfertigte Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen. Denken Sie daran, dass Muskelaufbau und Gewichtsabnahme ein schrittweiser Prozess sind. Natürlich sollten Sie eine Vision haben - einen gewünschten Körperbau. Dennoch müssen Sie lernen, sich selbst zu akzeptieren, während Sie auf Ihr Ziel hinarbeiten.



Sehen Sie sich selbst als jemanden, der die Liebe und den Respekt anderer Menschen verdient, unabhängig von Ihrem Aussehen.

Wenn Sie feststellen, dass in Ihrem Freundeskreis oft unsensible Kommentare über Ihr Aussehen gemacht werden, sollten Sie

müssen Sie Abstand von ihnen halten. Seien Sie mit Menschen zusammen, die sich nicht für Sie schämen, obwohl sie wollen, dass es Ihnen besser geht.

Gute Freunde werden Ihnen Ihre Schwächen aufzeigen und Ihnen einen Fahrplan zur Verbesserung dieser Schwächen geben. Sie unterstützen deinen Plan und geben dir moralische Unterstützung, um deinen Schwung aufrechtzuerhalten. Außerdem bedeutet das Abnehmen oder der Aufbau von Muskeln nicht, dass die Leute aufhören werden, sich über Sie lustig zu machen. Unsensible Menschen werden immer einen Grund finden, sich über Sie lustig zu machen, egal wie erfolgreich Sie sind. Cristiano Ronaldo zum Beispiel ist einer der größten Fußballer aller Zeiten, aber die Leute machen immer noch abfällige Bemerkungen über ihn. Lernen Sie also, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren, unabhängig von Ihrem Aussehen.

Fit bleiben mit dem richtigen Motiv

In einigen Artikeln und Büchern zum Thema Fitness ermutigen die Autoren die Menschen oft, negative Kommentare und Erfahrungen als Inspiration zu nutzen. Wenn Sie als Frau zum Beispiel von Ihrem Freund verlassen wurden, weil Sie

übergewichtig sind, raten sie Ihnen, sexy auszusehen, um es ihm heimzuzahlen. Auf den ersten Blick sieht das wie eine brillante Idee aus. Du stellst dir vor, du gehst zu einem Date mit einem anderen heißen Typen und

das Bild in den sozialen Medien zu veröffentlichen. Nichtsdestotrotz ist es ein Zeichen von Verunsicherung.

Wer mit Ihnen wegen Ihres Aussehens Schluss macht, hat Ihre Zeit nicht verdient. Anders sieht es aus, wenn Sie beschlossen haben, sich nicht um Ihr Aussehen zu bemühen. Wenn aber ein Mann mit einer anderen Frau Schluss macht, weil er findet, dass du nicht mehr so sexy bist wie früher, hat er dich nicht verdient. Das Gleiche gilt für eine Frau, die mit einem Mann aus denselben Gründen Schluss macht. Das Schlimmste, was Sie tun können, ist, aus Rache ins Fitnessstudio zu gehen oder einen Trainingsplan aufzustellen.

Wenn du anfängst, Übungen zu machen, um etwas zu beweisen, wirst du auf lange Sicht frustriert und entmutigt sein. Denken Sie darüber nach: Manche Männer betrügen ihre Partnerin auch dann noch, wenn sie wunderschön ist. In diesem Zusammenhang fallen mir viele Berühmtheiten ein. Genauso verlieren auch Männer mit attraktiven Bauchmuskeln ihre Partnerinnen an andere Männer. Es geht also nie um das Äußere. Wenn ein Mensch Sie liebt, wird er oder sie unabhängig von Ihrem Körperbau bei Ihnen bleiben. Er oder sie wird Sie vielleicht ermutigen, abzunehmen, aber niemals damit drohen, dass er oder sie Sie für jemand Schlankeren verlässt.

Dem Druck der Medien widerstehen

Manche Menschen können ihre Stressquelle erkennen. Sie wissen zum Beispiel, dass Ihr Chef bei der Arbeit in letzter Zeit frustrierend war. Genauso wissen Sie vielleicht, dass Ihre Kinder oder Ihr Ehepartner Sie in letzter Zeit unglücklich gemacht haben. Ein übermäßiger Medienkonsum kann sich jedoch in einer Weise auf Sie auswirken, die Sie vielleicht gar nicht bemerken. Zum Beispiel können Sie sich wegen unangenehmer Kommentare nach dem Posten eines Bildes schlecht über Ihre Körperform fühlen.

Manche Leute posten stark bearbeitete Bilder, nur um Likes und positive Kommentare zu bekommen. Leider haben Sie vielleicht das Gefühl, dass solche Leute ein besseres Leben führen als Sie selbst. Dabei leben sie nur eine Lüge. Bevor du etwas tust, solltest du dich nach dem Motiv fragen, das dahinter steckt. Zum Beispiel könnten Sie anfangen zu trainieren, um mehr Likes in den sozialen Medien zu bekommen. Vielleicht möchten Sie Bezeichnungen wie "heiß", "sexy", "umwerfend", "gut aussehend" und dergleichen erhalten.

Solche Kommentare sind in der Tat nett und können für gute Laune sorgen. Problematisch wird es jedoch, wenn man sich unterdrückt oder zurückgewiesen fühlt, weil man hässlich oder fett genannt wurde. Man kann verzweifeln und anfangen zu

trainieren, um es diesen Leuten zu zeigen. Sie werden es aber nicht durchhalten können. Sie können sich sogar über deine Bemühungen, dich zu verbessern, lustig machen.

Warten Sie, bis Sie die gewünschte Körperform erreicht haben, bevor Sie Videos oder Bilder veröffentlichen, wenn Sie andere inspirieren oder ermutigen wollen. Posten Sie sie nicht, um Ihren Gegnern zu zeigen, dass Sie Fortschritte machen. Sie können Sie auslachen, und das wird Ihr Selbstwertgefühl nur noch mehr beeinträchtigen. Vielleicht müssen Sie eine Pause von der digitalen Welt einlegen, um Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dieser Prozess wird als digitale Entgiftung bezeichnet. Weitere Informationen dazu finden Sie in dem Buch "Disconnect to Reconnect" vom selben Autor.

Anzeichen dafür, dass Sie aus den falschen Gründen trainieren

Sie können erkennen, wenn Ihre Beweggründe für den Beginn eines Trainings falsch sind. Das wirkt sich auf die Art und Weise aus, wie Sie es angehen. Die folgenden Symptome zeigen, dass Sie Ihr Motiv oder Ihre Methode überdenken müssen:

- Sie trainieren zu viel, weil Sie ungeduldig sind
- Sie lassen sich zu sehr auf eine Art von Bewegung ein.
- Ihr Körper ist übermäßig wund und der Schmerz hält eine Woche oder länger an.

- Sie haben Schmerzen auf einer Seite Ihres Körpers.

Diese Anzeichen treten häufig bei Menschen auf, die versuchen, etwas zu beweisen. Du bist auf eine Seite deines Körpers fixiert, anstatt auf die allgemeine Gesundheit. Außerdem strengen Sie sich zu sehr an, weil Sie verzweifelt sind.

W
I
A.
C(
.
ic



VORTEILE VON FIT BLEIBEN



Kapitel 3: Vorteile einer guten körperlichen Verfassung

Das Wissen um die Vorteile einer Aktivität gibt Ihnen den nötigen Schwung, um Ihren Elan aufrechtzuerhalten. Ein Trainingsplan für zu Hause bietet Ihnen die folgenden Vorteile.

Verhindert Muskelverlust

Es ist keine Neuigkeit, dass Ihr Körper mit zunehmendem Alter nicht mehr so effizient funktioniert wie früher. Der Muskelaufbau wird schwieriger, und die Muskeln, die Sie aufgebaut haben, bauen sich schneller ab. Daher ist es nicht schockierend, dass ältere Menschen weniger attraktiv aussehen. Sie sind wie Blumen, die allmählich ihre Schönheit verlieren. Die Blüten werden schließlich durch Verfall ersetzt.

Sie müssen sich auf die letzten Lebensabschnitte vorbereiten, indem Sie einen Plan für regelmäßige Bewegung haben. Sie müssen jedoch nicht nur Pläne entwerfen, sondern sie auch

umsetzen. Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil des gesunden Alterns. Sie hilft Ihnen, Ihre Muskeln zu erhalten Masse zu erreichen und auch zu erhöhen. Sie haben vielleicht schon Menschen gesehen, die noch

sahen in ihren letzten Jahren robust und aktiv aus. Sie können auch so sein, wenn Sie trainieren.

Regelmäßige Bewegung hält Ihren Stoffwechsel hoch und gibt Ihnen Kraft und Ausdauer, um Ihre täglichen Aufgaben zu bewältigen. Wenn Sie älter werden, brauchen Sie in der Tat die Unterstützung Ihrer Mitmenschen. Wenn Sie jedoch Sport treiben, sind Sie weniger auf andere angewiesen. Außerdem hilft es, unbewusste Stürze zu vermeiden, was für ältere Menschen sehr wichtig ist.

Verbessert die Verdauung

Regelmäßige Bewegung ist gut für die allgemeine Gesundheit, auch für die Verdauung. Wenn Sie eine Kultur der Bewegung pflegen, tun Sie Ihrem Verdauungstrakt viel Gutes, indem Sie ihn stärken. Körperliche Aktivitäten halten auch den Darm gesund. Wenn man weniger aktiv ist, wird der Darmfluss langsamer. Experten gehen davon aus, dass Bewegung sowohl kurzfristige als auch langfristige Vorteile hat.

Es lindert auch Blähungen, Sodbrennen, Verstopfung und Magenkrämpfe. Beachten Sie, dass übermäßige oder falsch

getimte körperliche Aktivitäten negative Auswirkungen auf die Verdauung haben können. Es kann zu Magen-Darm-Problemen wie Bauchschmerzen und Verstopfung kommen,

Sodbrennen, Blähungen und Magenverstimmungen. Diese Probleme können auftreten, wenn Sie unmittelbar nach der Einnahme einer Mahlzeit trainieren. Daher ist es für die Verdauung von Vorteil, wenn Sie vor dem Essen trainieren und nicht erst nach der Mahlzeit.

Beachten Sie, dass ein Training nach dem Essen nicht immer kontraproduktiv ist. Entscheidend ist der Zeitpunkt. Unmittelbar nach einer Mahlzeit zu trainieren ist deshalb schädlich, weil das Blut durch Darm und Magen fließt, um die Verdauung zu unterstützen. Wenn Sie also mit dem Training beginnen, ohne Ihrem Körper eine Pause zu gönnen, fließt das Blut zurück in den Magen und andere Muskeln, was zu Verdauungsproblemen führen kann.

Verbessert das Erscheinungsbild

Fitnesstraining verbessert Ihr Aussehen auf vielerlei Weise. Die beiden wichtigsten Wege zu einem jugendlicheren Aussehen sind jedoch der Aufbau von Muskeln und die Verbesserung Ihrer Haut. Regelmäßiger Sport entgiftet Ihre Haut von Fetten und Schmutz. Und wie? Durch Sport schwitzen Sie effizienter, wodurch Sie die

Giftstoffe in Ihrem Körper über die Hautporen verlieren. Wenn Sie Sport treiben, brauchen Sie also möglicherweise keine entgiftenden Medikamente.

Laut Audrey Kunin, einer Dermatologin in Kansas City, ist regelmäßiger Sport wie eine kleine Gesichtsbildung. Sie erklärt, dass Schweiß und Öl, die in den Poren eingeschlossen sind, durch die Erweiterung der Poren ausgetrieben werden. Sie empfiehlt jedoch, dass Sie Ihr Gesicht sofort nach dem Training waschen sollten. Andernfalls wird der Schleim wieder in die Poren gesaugt.

Darüber hinaus trägt regelmäßige Bewegung zum Stressabbau bei und sorgt dafür, dass Sie jünger aussehen. Geistige und körperliche Erschöpfung beschleunigt den Alterungsprozess. Daher verleihen Sie sich selbst ein jugendlicheres Aussehen, wenn Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen und aufrechterhalten. Außerdem sorgt der Aufbau von Muskeln dafür, dass Ihre Kleidung besser sitzt, wenn Sie sie tragen, was Ihr Selbstvertrauen beim Ausgehen stärkt.

Verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und Arbeitsproduktivität

Man muss ruhig und entspannt sein, um erfolgreich zu sein, vor allem wenn man geistig anstrengende Aufgaben erledigt. Dieser Geisteszustand ist in der modernen Welt, in der wir mehr mit

Computern arbeiten, unerlässlich. Um Ihr Bestes zu geben, müssen Sie sich also bei der Arbeit konzentrieren. Einer der Gründe, warum Sie abgelenkt sind, ist, dass Sie

nicht entspannt sind. Regelmäßiger Sport gibt Ihnen die nötige Ruhe, um Ihre täglichen Aktivitäten zu meistern.



Mit größerer Entspannung steigt auch die Effizienz. Denken Sie daran, dass Sie nicht an der Spitze Ihrer Karriere stehen oder Ihr Potenzial ausschöpfen können, wenn Sie gerne schlechte Leistungen erbringen. Außerdem ist der Leistungsdruck in der modernen Welt aufgrund des extremen Wettbewerbs sehr hoch, sonst droht der Rauswurf. Es gibt viele Leute, die darauf warten, Ihre Rolle zu übernehmen und einen besseren Job zu machen.

Auch als Unternehmer müssen Sie immer auf der Höhe der Zeit sein, um relevant zu bleiben. Der harte Wettbewerb in der Geschäftswelt erfordert, dass Sie ständig auf Zack sind. Stressabbauende Aktivitäten wie Fitnessstraining verschaffen Ihnen den nötigen Vorsprung, um einen klaren Kopf zu behalten.

Einen neuen Kreis produktiver Freunde haben

Sie brauchen positive Energie um sich herum, um bei Verstand zu bleiben und Ihr Potenzial auszuschöpfen. In einer Welt voller negativer Einflüsse ist es unerlässlich, sich die richtige Gesellschaft zu suchen. Viele Menschen da draußen sind nur daran interessiert, Dinge zu tun, die nicht produktiv sind, z. B. übermäßig viel Zeit mit digitalen Geräten zu verbringen oder schlecht über andere zu reden.

Sie können sich jedoch dafür entscheiden, Ihre Zeit lieber mit Dingen zu verbringen, die Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern. Die Wahrheit ist, dass Sie Ihresgleichen anziehen werden. Mit anderen Worten: Sie werden sich leicht mit Menschen anfreunden, die die gleichen Interessen haben wie Sie. Wenn Sie anfangen zu trainieren, werden Sie mehr mit solchen

Menschen zusammenkommen, die ihre Zeit gerne in produktive Aktivitäten investieren.

Es ist einfacher, diese Menschen zu treffen, wenn Sie einem Fitnessclub beitreten. Beachten Sie, dass dieser Schritt für Sie deshalb sinnvoll ist, weil Sie gesundheitsfördernde Aktivitäten durchführen. Wenn Sie trainieren, finden Sie andere Menschen, die dasselbe tun. Sie können sich mit ihnen über Ihre Fortschritte austauschen und sie können Ihnen Tipps geben, die Sie noch effizienter machen.

Tragfähige Alternative zu Social-Media-Aktivitäten

Eine der besten Möglichkeiten, eine schädliche Gewohnheit zu unterdrücken, besteht darin, sie durch eine positive Gewohnheit zu ersetzen. Sie könnten zum Beispiel süchtig nach einer Substanz sein, die Ihre Stimmung verbessert, weil Sie oft deprimiert sind. Wenn Sie also ein Hobby haben oder Sport treiben, haben Sie vielleicht mehr Möglichkeiten, sich glücklich zu machen, anstatt Drogen zu missbrauchen.

Genauso könnten Sie süchtig nach digitalen Geräten sein, weil das das Einzige ist, was Sie in Ihrer Freizeit tun. Sie können sich jedoch davon befreien, indem Sie sich mit produktiven Aktivitäten beschäftigen, wie z. B. Ihre Lieben besuchen oder Sport treiben.

Ein Trainingsplan für zu Hause ist eine weitere hilfreiche Möglichkeit, Ihre Zeit sinnvoll zu nutzen, da er sich positiv auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit auswirkt.

,:ll:
II.I
I
æ
..C
u

4

DIE
WISSENSCHAFT
HINTER
PHYSISCHEN
FITNESS



Kapitel 4: Die Wissenschaft hinter der körperlichen Fitness

Laut Dr. Cheng wäre es eine Million Dollar wert, wenn man die Vorteile des Trainings in ein Medikament packen würde. Forscher waren schon immer daran interessiert, die Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Betätigung zu untersuchen. Die Ergebnisse sind vielversprechend. Hier sind einige Ergebnisse.

Stärkt das Immunsystem

Eine Studie aus dem Jahr 2017 ergab, dass ein 20-minütiges moderates Training enorme Auswirkungen auf das Immunsystem hat. An der Studie nahmen 47 gesunde Freiwillige teil. Die Teilnehmer mussten je nach ihrem Fitnessniveau auf einem Laufband joggen oder gehen. Vor und nach dem Training maßen die Forscher die Werte eines Entzündungsmarkers, des TNF. Sie stellten fest, dass die Zahl der Immunzellen, die diesen Marker produzieren, um 5 % abnahm.

Dieses Ergebnis zeigt, dass körperliche Aktivität das Immunsystem stärken kann, indem sie übermäßige Entzündungen verhindert. Die Forscher bestätigten, dass Sport eine entzündungshemmende Wirkung hat. Sie waren jedoch nicht in der Lage, den Mechanismus zu erklären, durch den diese Wirkung zustande kommt. Es sei darauf hingewiesen, dass Entzündungen eine natürliche Reaktion des Immunsystems auf Verletzungen und Krankheiten sind. Wenn sie jedoch übermäßig ist, kann sie kontraproduktiv sein. Sie kann zu Schmerzen und anderen schädlichen Auswirkungen führen.

Daher ist die Tatsache, dass diese Studie gezeigt hat, dass Sport entzündungshemmende Wirkungen hat, positiv. Sie beweist, dass sie Sie vor chronischen Erkrankungen aufgrund mäßiger Entzündungsreaktionen schützen kann. Dieses Ergebnis ist befreiend, denn es zeigt, dass man vielleicht nie in entzündungshemmende Medikamente investieren muss, um sich vor dem Risiko übermäßiger Entzündungsreaktionen zu schützen. Dr. Cheng hatte also Recht, als er sagte, dass die Vorteile des Trainings eine Million Dollar wert sind.

Reduziert das Krebsrisiko

Krebs in seinen verschiedenen Formen ist eine verheerende Krankheit, die vielen Menschen in der ganzen Welt Schmerzen bereitet. Die Behandlung kann schwierig sein, weil sie oft eine Operation erfordert, die teuer ist und auch verschiedene Nebenwirkungen hat. Daher ist Vorbeugung der beste Ansatz, wenn es um diese Krankheit geht. Die gute Nachricht ist, dass man das Risiko, an Krebs zu erkranken, unter anderem durch regelmäßige Bewegung verringern kann.

Studien haben gezeigt, dass routinemäßige körperliche Aktivität mit einer Verringerung der Inzidenz von Brust- und Darmkrebs verbunden ist. Eine Überprüfung mehrerer Studien ergab, dass mäßige körperliche Aktivität mit einer größeren Schutzwirkung verbunden ist als weniger intensive Aktivitäten. Die Studie zeigte, dass körperlich aktive Männer und Frauen ein um 30-40 % geringeres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken. Vor allem bei Frauen sinkt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 20-30 %.

Die Zusammenfassung dieser systematischen Überprüfung lautet, dass es überzeugende Beweise dafür gibt, dass Sport mit einem Rückgang der Prävalenz bestimmter Krebsarten verbunden ist.

Die Autoren waren der Ansicht, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, insbesondere seltener an Brust- und Dickdarmkrebs erkranken. Die Forscher bestätigten auch, dass Krebs

Patienten, die sich in ihrer Freizeit körperlich betätigen, haben ein geringeres Risiko, an der Krankheit zu sterben, als Patienten, die weniger aktiv sind.

Verhindert Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Im Allgemeinen erhöht regelmäßige Bewegung die Herzfrequenz, was sich positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirkt. Experten gehen davon aus, dass insbesondere Frauen ein geringeres Risiko haben, an bestimmten Krankheiten zu sterben, die mit Bewegungsmangel einhergehen. Ein Beispiel für solche Krankheiten sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem haben Studien bewiesen, dass Männer und Frauen, die sich regelmäßig bewegen, ein geringeres Risiko haben, an Herzkrankheiten zu sterben.

In einer Studie wurden beispielsweise die Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf die Gesundheit von Männern und Frauen mittleren Alters untersucht, die acht Jahre lang beobachtet wurden. Die Forscher stellten fest, dass die niedrigsten Quintile der körperlichen Fitness mit einem erhöhten Risiko des Todes durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden

waren. Die obersten Quintile waren dagegen mit einem geringeren Sterberisiko verbunden. Weitere Forschungen haben lediglich bewiesen, dass die Wahrscheinlichkeit, an dieser Krankheit zu sterben, weitaus geringer ist als früher angenommen.

Jüngste Untersuchungen haben gezeigt, dass das Risiko, an Herzkrankheiten zu sterben, um mehr als 50 % sinkt, wenn man fit oder aktiv ist. Diese Studien haben auch gezeigt, dass körperlich inaktive Frauen mittleren Alters ein um 52 % höheres Sterberisiko aufweisen. Diese Frauen bewegen sich weniger als eine Stunde pro Woche. Die Wissenschaftler bestätigten auch, dass diese Menschen ein um 29 % höheres Risiko für krebsbedingte Todesfälle haben als ihre körperlich aktiven Altersgenossinnen.

Verringert die Wahrscheinlichkeit von Diabetes

Diabetes kann das Leben auf negative Weise verändern. Sie verursacht nicht nur Schmerzen, sondern hindert Sie auch daran, einige Ihrer Lieblingsspeisen zu essen. Wissenschaftler haben jedoch herausgefunden, dass man sich durch regelmäßiges Training vor dieser Krankheit schützen kann. So hat eine Studie ergeben, dass sowohl Aerobic- als auch Widerstandstraining zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes wirksam sind. An der Studie nahmen 46 Personen teil, die energieaufwendigen Tätigkeiten nachgehen.

Die Forscher stellten fest, dass regelmäßiger Sport das Risiko für Typ-2-Diabetes um 6 % verringert. Sie stellten fest, dass dieser Nutzen größer war

bei Personen mit einem hohen Body-Mass-Index zu beobachten. Diese Teilnehmer haben ein höheres Risiko, an Diabetes zu erkranken, als die anderen Teilnehmer. Dennoch hat diese Studie gezeigt, dass Sport neben der Gewichtsabnahme auch die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, verringert. Mehrere Studien haben diese Untersuchung unterstützt, was beweist, dass die Ergebnisse zuverlässig sind.

Eine Studie mit 271 männlichen Ärzten kam beispielsweise zu ähnlichen Ergebnissen. Die Untersuchung ergab, dass die Teilnehmer, die sich wöchentlich körperlich betätigten, weniger häufig an Typ-2-Diabetes erkrankten. Die von ihnen ausgeübten Aktivitäten reichten aus, um sie zum Schwitzen zu bringen. Die Forscher erklärten, dass diese Teilnehmer auch ein geringeres Risiko haben, mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen.

Verbessert die Knochengesundheit

Wenn Sie Ihre Knochendichte verbessern wollen, müssen Sie eine Kultur des regelmäßigen Trainings pflegen. Gewichtstraining, insbesondere Widerstandstraining, hat die größten Auswirkungen auf die Knochenmineraldichte. Eine Überprüfung mehrerer

Querschnittsberichte ergab, dass Widerstandstraining die Knochenmineraldichte erhöht. Deshalb,

Diejenigen, die diese Aktivitäten ausüben, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, gesündere Knochen zu haben als diejenigen, die dies nicht tun.



Außerdem stellten die Autoren fest, dass die Art des Sports, den man betreibt, die Knochenmineraldichte bestimmt. So haben Sportler, die wenig belastende Sportarten betreiben, tendenziell eine geringere Knochenmineraldichte als Sportler, die stark belastende Sportarten betreiben. Obwohl Sport die Knochengesundheit verbessert, haben also einige spezifische Routinen größere Auswirkungen als andere. Andere Forscher sind

in Studien mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen mittleren Alters und älteren Menschen zu ähnlichen Ergebnissen gekommen.

Zahlreiche Längsschnittstudien haben die Auswirkungen von Bewegung auf die Knochengesundheit anhand verschiedener Personengruppen untersucht. Die Wissenschaftler empfehlen, weitere Studien durchzuführen, insbesondere solche mit einer größeren Teilnehmerzahl. Nichtsdestotrotz haben die bisherigen Studien gezeigt, dass es überzeugende Beweise dafür gibt, dass körperliche Aktivitäten die Knochengesundheit verbessern. Sie verringern auch das Risiko, an knochenbedingten Krankheiten zu leiden. Die Forscher schlagen vor, dass Sie mit gewichts- und stoßbelastenden Übungen dem altersbedingten Knochenschwund vorbeugen können.

D:
II.I
I

Ac
.
ic

5

PHYSISCH FITNESS UND IHR SEXLEBEN



Kapitel 5: Körperliche Fitness und Ihr Sexualleben

Regelmäßiges Training hat eine Fülle von Vorteilen, wie Sie anhand der wissenschaftlich fundierten Beweise im vorherigen Kapitel gesehen haben. Sie haben also mehr als genug Gründe, ein Trainingsprogramm zu beginnen und durchzuhalten. Doch körperliche Fitness hilft Ihnen auch in Ihrem Sexualleben.

In der Tat sollten Sie nicht nur deshalb Sport treiben, um Ihre sexuellen Fähigkeiten und Erlebnisse zu steigern. Wir können jedoch nicht leugnen, dass körperliche Fitness Ihnen in dieser Hinsicht sehr hilft. Dieses Kapitel befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Sexualleben.

Anziehung des anderen Geschlechts

Es stimmt, dass sich das, was viele Menschen auf Dauer attraktiv finden, verschiebt. Manche Menschen finden brillante Menschen

attraktiv, während manche Menschen emotional intelligente Menschen anziehend finden. Nichtsdestotrotz,

Die Realität ist, dass das äußere Erscheinungsbild oft dazu verleitet, das Innere des "Behälters" zu überprüfen. Eines der am schlechtesten gehüteten Geheimnisse der Welt ist, dass Menschen von dem, was sie sehen, bewegt werden. Die Menschen neigen dazu zu glauben, dass gut aussehende Menschen nichts falsch machen können, bis sie es tun.



Sie wollen ja, dass die Menschen die Qualitäten sehen, die über Ihr Aussehen hinausgehen. Allerdings müssen Sie ihnen dabei helfen, indem Sie gut aussehen. Sie können fantastische Eigenschaften haben, die Sie zu einem ausgezeichneten

romantischen Partner machen, und trotzdem Schwierigkeiten haben, einen Ehepartner zu finden, weil Sie so aussehen. Nur wenige Menschen sind geduldig und einfühlsam genug, um zu schauen

jenseits der Oberfläche. Sie müssen also Ihren Teil dazu beitragen, dass Sie eine größere Chance haben, den Mann oder die Frau Ihrer Träume zu treffen.

Du solltest in der Lage sein, dich im Spiegel zu betrachten und wegen deines Aussehens zu lächeln. Wenn Sie objektiv genug sind, könnten Sie zugeben, dass Sie sich nicht verabreden wollen, wenn Sie das andere Geschlecht wären. Beginnen Sie also mit Ihrem Trainingsplan, um sich diese bewundernswerte Figur zu geben. Denken Sie daran, dass dies nicht Ihr Hauptanliegen sein sollte, wenn Sie regelmäßig Sport treiben. Dennoch ist es ein zusätzlicher Vorteil, der einen großen Unterschied machen kann.

Selbstvertrauen bei Anfragen oder Verabredungen

Selbstvertrauen ist eine wichtige Eigenschaft, die Ihnen zu bemerkenswerten Erfolgen in allen Bereichen verhilft, auch in Ihrem Sexualleben. Wenn Sie ein geringes Selbstwertgefühl haben, werden andere, die für eine Aufgabe weniger qualifiziert sind, vor Ihnen ausgewählt. Jeder möchte mit jemandem

zusammen sein, dem er bei der Bewältigung einer Aufgabe vertrauen kann. Manche Menschen sind sogar so selbstbewusst, dass sie versprechen, was sie nicht halten können. Solche Menschen werden jedoch

bekommen immer mehr Möglichkeiten, sich zu beweisen, als Menschen mit geringem Selbstvertrauen.

Wenn es darum geht, mit dem anderen Geschlecht in Kontakt zu treten, muss man sicher sein, dass man ein Date bekommt. Außerdem braucht man ein hohes Selbstwertgefühl, um die Eventualitäten eines Dates zu meistern. Wenn man kein Selbstvertrauen hat, kann man dumme Fehler machen, die vermeidbar sind. In dem Film "Aladdin" ruinierte die Hauptfigur seine erste Gelegenheit, die Prinzessin zu beeindrucken, weil er ängstlich war. Er sagte Dinge, für die er sich später entschuldigen musste, weil er sich seiner Sache nicht sicher war.

Ein gutes Aussehen gibt Ihnen das nötige Selbstvertrauen, um sich im Gespräch mit dem anderen Geschlecht angemessen zu verhalten. Sie lieben es, eine Körperform zu haben, die jeder Mann und jede Frau begehrt. Dieses Selbstvertrauen überträgt sich auch auf das Schlafzimmer. Wenn Sie einen tollen Körperbau haben, wollen Sie ihn Ihrem Partner zeigen, und das wirkt sich auf Ihre Leistung aus.

Fit bleiben und Libido

Körperliche Aktivität hat vielfältige Auswirkungen auf das Funktionieren beim Sex. Sie kann positiv oder negativ sein, je nachdem, wie man es anstellt. Laut einer Studie der Universität von Kalifornien haben Männer, die regelmäßig Sport treiben, eine deutlich verbesserte Leistung beim Sex. Sie haben auch einen höheren Prozentsatz an befriedigenden Orgasmen. Diese Studie zeigte auch, dass Frauen, die körperlich aktiv sind, die gleichen Vorteile genießen.

Eine Studie der University of Texas untersuchte ebenfalls den Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und sexueller Leistungsfähigkeit. Die Forscher stellten fest, dass körperliche Betätigung die physiologische sexuelle Erregung bei Frauen erhöht. Dieses Ergebnis zeigt, dass Frauen, die sich sportlich betätigen, eher erregt sind als Frauen, die dies nicht tun. Experten sind der Ansicht, dass körperliche Aktivität eine wichtige Rolle für die sexuelle Leistungsfähigkeit spielt, da sie die Atmung, die Herzfrequenz und die Muskeltätigkeit erhöht. Diese Steigerung wirkt sich letztlich auf die sexuelle Leistungsfähigkeit und die sexuelle Befriedigung aus.

Dennoch müssen Sie vorsichtig sein. Sie können Ihr Sexualleben ruinieren, wenn Sie sich beim Training übermäßig anstrengen. Die Forschung hat herausgefunden, dass Männer, die sich regelmäßig anstrengen

Basis eine deutlich verringerte Libido haben könnte. Diese Studie wurde von Wissenschaftlern der University of North Carolina in Chapel Hill durchgeführt. Mit anderen Worten: Männer, die sich mit geringerer Intensität sportlich betätigen, könnten eine bessere sexuelle Leistungsfähigkeit haben als ihre Kollegen mit höherer Intensität.

Müdigkeit, geistige Erschöpfung und Sex

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Ihr Körper reagieren kann, wenn Sie gestresst sind. Eine davon ist, dass er Ihr Training sabotieren kann. Außerdem kann auch Ihre Libido darunter leiden. Stress erhöht die Produktion des Hormons Cortisol, das auf Dauer das Interesse an Sex verringern kann. Bei körperlicher Betätigung werden hingegen die Wohlfühlhormone Endorphine produziert, die den Cortisolspiegel senken.

Ein niedrigerer Cortisolspiegel reduziert wiederum Ihr Stressniveau und steigert Ihre sexuelle Erregung. Sportliche Betätigung steigert also Ihren Sexualtrieb. Laut Dr. Penhollow verringert körperliche Aktivität Depressionen. Wenn Sie nicht gut

gelaunt sind, haben Sie wahrscheinlich auch kein sexuelles Verlangen. Durch die Reduzierung oder Beseitigung von

Depressionen, regelmäßiger Sport verbessert Ihr Sexualleben, indem er Ihren Sexualtrieb steigert.

Außerdem verbessert das Training Ihre Flexibilität, was Ihre Fähigkeit verbessert, verschiedene Sexstellungen auszuprobieren, die befriedigender sind. Außerdem brauchen Sie Kraft, um einige sexuelle Bewegungen durchzuhalten oder aufrechtzuerhalten. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, geben Sie sich die Vitalität und Kraft, die Sie für eine optimale sexuelle Aktivität brauchen.

Sex-verstärkende Übungen

Vor allem die folgenden Aktivitäten können Ihre sexuelle Leistungsfähigkeit steigern:

Kegeln

Kegelübungen stärken die Beckenbodenmuskulatur. Daher glauben Experten, dass sie zur Steigerung der Libido bei Männern und Frauen beitragen können. Diese Übungen werden auch empfohlen, um Probleme mit der Darmkontrolle oder dem Urinabgang zu lindern. Bei Frauen können diese Aktivitäten

stärkt die Vaginalmuskeln, was zu einem stärkeren Orgasmus führt. Es könnte auch helfen, die Ejakulation bei Männern zu verzögern.

Krafttraining

Bei dieser Übung werden die Muskeln durch Gewichte oder Widerstand gestärkt. Experten sind der Meinung, dass diese Art von Training besser zum Stressabbau geeignet ist als Ausdauertraining wie das Laufen auf dem Laufband.

Gehen

Schon ein dreißigminütiger Spaziergang rund um Ihr Haus kann einen enormen Einfluss auf Ihre Gesundheit haben. Insbesondere kann es das Risiko einer erektilen Dysfunktion bei Männern verringern. Eine Harvard-Studie hat ergeben, dass das Risiko einer erektilen Dysfunktion um 41 % sinkt.

Schwimmen

Im Gegensatz zum Laufen können Sie vielleicht nicht jeden Tag schwimmen. Dennoch genügen dreißig Minuten dieser Aktivität

dreimal pro Woche

kann laut der gleichen Studie den Sexualtrieb steigern. Es kann auch zu einer Gewichtsabnahme führen, was die sexuelle Leistungsfähigkeit erhöht.

1M
I
A
:C
u



TIPPS ZUR
ERSTELLUNG
A FÜHLBAR
WORKOUT PLAN



Kapitel 6: Tipps zur Erstellung eines durchführbaren Trainingsplans

Zu Hause zu trainieren bringt viele Vorteile mit sich. Sie müssen kein Geld für den Transport zum und vom Fitnessstudio ausgeben. Außerdem haben Sie die Zeit, sich vor Beginn des Trainings gründlich aufzuwärmen. Nach ein paar Minuten Aufwärmen sind Sie bereit, auf allen Zylindern zu laufen. Es ist nicht ideal, eine Trainingseinheit mit kalten Muskeln zu beginnen, um Verletzungen während der Aktivität zu vermeiden. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihren eigenen Trainingsplan für zu Hause erstellen können.

Crescendo bis zum Schluss: Mit den einfachsten Aufgaben beginnen

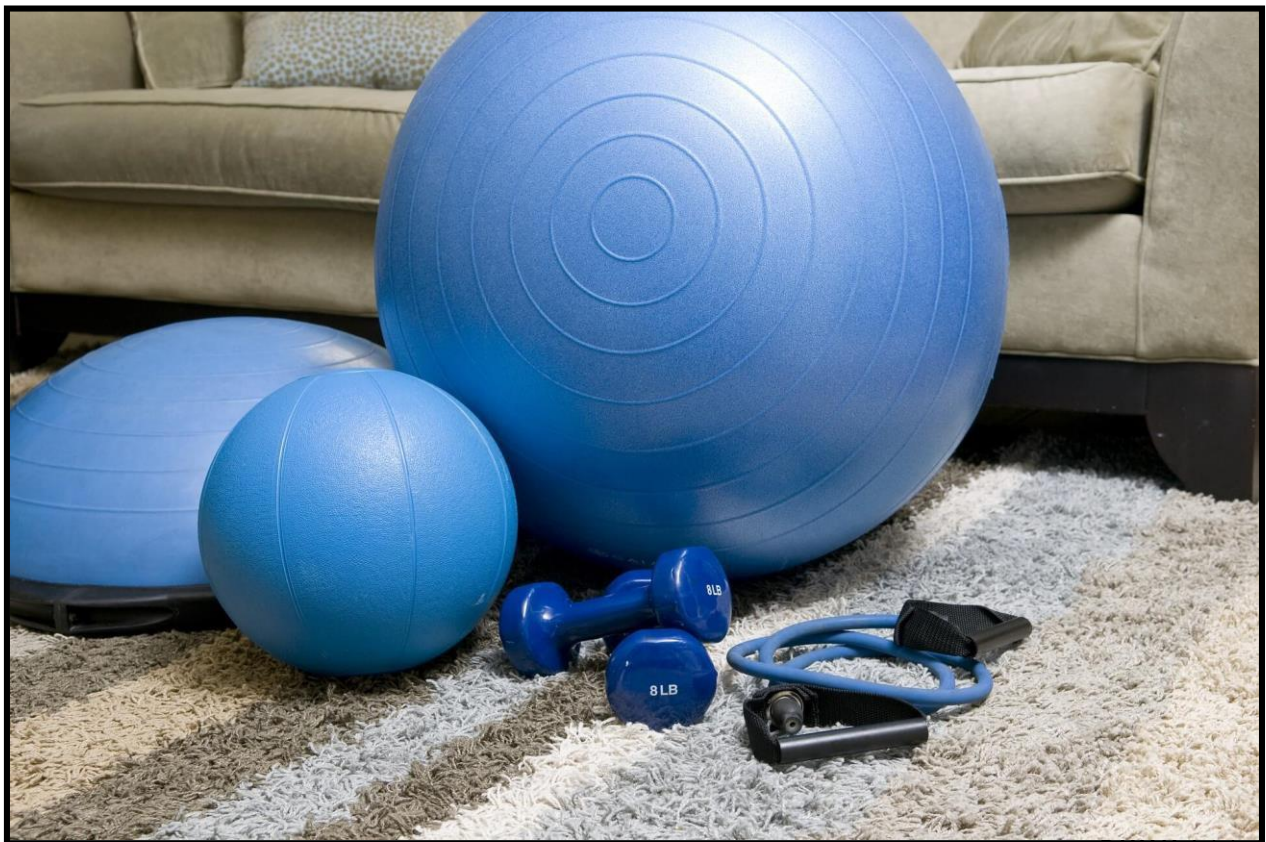
Denken Sie daran, dass Verzweiflung nur zu unerwünschten Ergebnissen führt. Deshalb müssen Sie sich zu Beginn Ihres Heimtrainings klar definierte Ziele setzen, um Ihre Energie in die

richtige Richtung zu lenken. Sie sollten sich unter anderem die folgenden Fragen stellen:

- Möchte ich abnehmen?
- Möchte ich an Masse gewinnen oder Muskeln aufbauen?

Unabhängig davon, aus welchem Grund Sie sich regelmäßig bewegen, sollten Sie mit den einfachsten Aufgaben beginnen. Schreiben Sie Ihre Ziele auf, damit sie Ihnen später als Inspiration und Motivation dienen können. Dennoch sollten Sie es langsam angehen lassen, um Verletzungen oder eine Überbeanspruchung der Muskeln zu vermeiden.

Typischer Workout-Plan für zu Hause



Ihre Ziele bestimmen Ihren Trainingsplan für zu Hause. Sie können weitere Nachforschungen über spezifische Übungen anstellen, die Ihren Zielen entsprechen. Als Anfänger können Sie damit beginnen, an drei Tagen pro Woche zu trainieren. Wenn Sie sich für montags, mittwochs und freitags entscheiden, sieht ein typischer Wochenplan so aus:

Workout 1: Montag

Nachdem Sie sich ein paar Minuten aufgewärmt haben, können Sie mit den folgenden Aktivitäten beginnen:

Aktivität #1 Power Snatch

Bei dieser Übung beugen Sie die Knie, während Sie eine Kurzhantel in einer Hand zwischen den Beinen halten. Strecken Sie dann Hüfte, Knie und Knöchel explosiv durch, um das Gewicht über den Kopf zu heben. Gehen Sie in die halbe Hocke, um das Gewicht über dem Kopf zu halten, sobald Ihr Körper von Kopf bis Fuß gerade ist, und stehen Sie dann gerade auf. Es wird empfohlen, eine Minute lang zu pausieren, bevor Sie zur nächsten Übung übergehen.

Aktivität #2 Kniebeugenpresse

Beginnen Sie mit den Kurzhanteln auf Schulterhöhe und gehen Sie in die Hocke. Stellen Sie sich dann auf und drücken Sie die Hanteln direkt über den Kopf. Senken Sie die Gewichte und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Aktivität #3 Kniebeuge

Nachdem Sie sechzig Sekunden lang geruht haben, gehen Sie mit den Hanteln an den Seiten in die halbe Hocke. Springen Sie dann gerade vom Boden hoch, landen Sie sanft und wiederholen Sie die Übung.

Aktivität #4 Windmühle

Halten Sie zunächst eine Kurzhantel über dem Kopf und beugen Sie sich dann in der Taille, indem Sie eine Hand auf Ihr Bein legen. Achten Sie darauf, dass Sie sich während der gesamten Übung auf das Gewicht konzentrieren.

Aktivität #5 Roll-Out

Gehen Sie mit den Kurzhanteln unter den Schultern in die Knie.
Rollen Sie die Hanteln dann so weit wie möglich nach vorne.
Kontrollieren Sie die Bewegung mit

Ihre Bauchmuskeln an und kehren dann in die Ausgangsposition zurück. Diese Bewegung ist neben dem Windmill die beste Methode, um ein steinhartes Sixpack zu entwickeln.

Workout 2: Mittwoch

Wie am ersten Tag sollten Sie sich mehr auf funktionelle Bewegungen konzentrieren. Diese Aktivitäten sind nicht schwer und geben Ihnen den nötigen Schwung, um weiterzumachen, wenn Sie langsam müde werden. Dazu gehören Kurzhantelschwingen, Überkopfhocke, seitlicher Ausfallschritt, Liegestütz, Renegade Row und Beinheben. Schließen Sie die Übung nahtlos an, indem Sie nach Abschluss einer Aufgabe eine Minute Pause machen.

Aktivität #1 Hantelschwingen

Schicken Sie die Hantel zwischen Ihre Beine, indem Sie sie in der Hüfte beugen. Um die Hantel mit Hilfe des Hüftschwungs auf Schulterhöhe zu heben, drücken Sie Ihre Gesäßmuskeln kraftvoll nach vorne. Kehren Sie zum Anfang der Bewegung zurück und machen Sie die nächste Wiederholung.

Aktivität #2 Überkopfhocke

Bei dieser Übung halten beide die Gewichte zunächst direkt über dem Kopf. Dann beugen Sie die Hüfte und die Knie, um gleichzeitig in die Hocke zu gehen. Achten Sie darauf, dass die Gewichte nicht nach vorne kommen.

Übung #3 Liegestütz-Rückwärtsrudern

Machen Sie oben einen Liegestütz und halten Sie dabei in jeder Hand eine Kurzhantel. Achten Sie darauf, dass Sie eine Hantel nach oben zur Seite rudern. Dann rudern Sie die andere Hantel nach oben, während Sie das Gewicht absenken, um eine Wiederholung durchzuführen.

Aktivität #4 Seitlicher Ausfallschritt

Halten Sie zunächst in jeder Hand eine Kurzhantel. Beugen Sie dann Ihr vorderes Knie, während Sie einen großen Schritt zur Seite machen. Achten Sie darauf, dass Ihr Fuß nach vorne zeigt, während Ihr Knie mit den Zehen in einer Linie steht. Kehren Sie zum Ausgangspunkt zurück, indem Sie den vorderen Fuß abdrücken. Wiederholen Sie die Bewegung dann in die andere Richtung. Wechseln Sie bei jeder Wiederholung die Seiten.

Aktivität #5 Beinheben

Diese Übung ist recht einfach. Sie besteht darin, eine Hantel zwischen den Füßen zu halten, wobei die Fersen leicht vom Boden abgehoben sind. Heben Sie die Beine an, bis sie senkrecht stehen, und halten Sie sie dabei gerade. Senken Sie sie dann langsam und kontrolliert ab, ohne dass die Fersen den Boden berühren.

Workout 3: Freitag

Am letzten Trainingstag der Woche empfiehlt es sich, mit einem Hoch zu enden. Mit anderen Worten: Machen Sie mehr mühsame Aufgaben. In diesem Programm könnte die erste Übung die schwierigste sein, die Sie je gemacht haben. Dabei geht es nicht um Komplexität oder Schwere, sondern um die Technik. Das direkte Überkopfdücken von Gewichten in der Hocke erfordert eine hervorragende Beweglichkeit und Kontrolle. Die letzte Übung ist der türkische Liegestütz. Diese Übung ist so anspruchsvoll und wohltuend, dass man sie zu einer ganzen Trainingseinheit machen kann.

Aktivität #1 Stahlrücken

Gehen Sie zunächst mit den Kurzhanteln über dem Kopf in die Hocke. Senken Sie dann die Hanteln auf Schulterhöhe ab, während Sie immer noch in der Hocke sind. Wiederholen Sie die Bewegung des Senkens und Drückens, während Sie in der Position bleiben.

Übung #2 Einbeinige Kniebeuge

Stellen Sie sich mit den Kurzhanteln an den Seiten auf ein Bein. Beugen Sie dann Hüfte und Knie, um in eine einbeinige Hocke zu gehen, während Sie die Brust hochhalten. Drücken Sie sich wieder nach oben, wo Sie begonnen haben. Versuchen Sie, alle Wiederholungen auf diesem Bein zu absolvieren, bevor Sie zum anderen Bein wechseln.

Aktivität #3 Woodchop Lunge

Beginnen Sie diese Übung, indem Sie eine Kurzhantel über eine Schulter legen. Dann machen Sie mit dem anderen Bein einen Ausfallschritt nach vorn und führen die Hantel gleichzeitig quer über den Körper nach unten. Wechseln Sie die Seite, nachdem Sie alle Wiederholungen auf einer Seite ausgeführt haben.

Übung Nr. 4 Einbeiniges rumänisches Kreuzheben

Stellen Sie sich auf ein Bein, wobei die Gewichte an den Oberschenkeln herunterhängen. Senken Sie die Gewichte in Richtung Boden, indem Sie sie in der Hüfte beugen. Achten Sie darauf, dass die Gewichte dicht an Ihrem Bein bleiben. Wenn Sie zu weit nach vorne kommen, belasten Sie Ihren unteren Rücken. Vermeiden Sie dies also.

Aktivität #5 Türkischer Get-Up

Beenden Sie die Übung, indem Sie sich auf den Boden legen und ein Gewicht über Ihr Gesicht halten. Beugen Sie dann das Knie auf dieser Seite und stützen Sie sich auf den Ellbogen. Bewegen Sie sich zu Ihrer Hand und heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab. Bringen Sie dann Ihr gestrecktes Bein wieder unter den Körper. Nehmen Sie die Hand vom Boden und stehen Sie auf.

CHAPTER

7

WIE KREIEREN EIN ERNÄHRUNG





Kapitel 7: Wie man einen Diätplan erstellt

Ein effektiver Trainingsplan ist nicht möglich ohne einen ebenso guten Ernährungsplan. Sport ist eine körperliche Aktivität, für die Sie Energie benötigen. Außerdem wirkt sich eine gute Ernährungsweise auf Ihr Aussehen aus. Daher ist es wichtig, dass Sie sich gesund ernähren, damit Ihre Bemühungen nicht umsonst waren. In diesem Kapitel wird untersucht, wie Sie einen Ernährungsplan erstellen, der Ihr Trainingsprogramm ergänzt.



Der Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Ernährungsgewohnheiten

Körperliche Aktivität erfordert "Treibstoff", damit sie reibungslos abläuft. Daher kann die Bedeutung der Ernährung für Ihren Trainingsplan gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wenn Sie anfangen, Sport zu treiben, werden Sie fitter sein und Gewicht verlieren. Dennoch wird sich auch Ihr Energiebedarf ändern. Sie benötigen mehr Kalorien, um mit dem Stoffwechsel und den Aktivitäten in Ihrem Körper Schritt zu halten. Als körperlich aktive Person benötigen Sie eine angemessene Menge der folgenden Stoffe:

- Kohlenhydrate, die die Hauptenergiequelle des Körpers darstellen.
- Fett, das eine zusätzliche Quelle der Vitalität ist.
- Eiweiß, das für die Erhaltung und den Wiederaufbau von Gewebe, einschließlich der Muskeln, unerlässlich ist.
- Wasser, das für den Ersatz der während der Aktivität verlorenen Flüssigkeit entscheidend ist.

Um diese wichtigen Nährstoffe zu erhalten, müssen Sie sich maßvoll, abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Ein Zuviel oder Zuwenig an diesen Nährstoffen wird nicht dazu beitragen, Ihrem Körper das zu geben, was er braucht, um Ihren Trainingsplan zu unterstützen und aufrechtzuerhalten. Mäßig

bedeutet, dass Sie von allem ein wenig essen sollten, ohne etwas zu viel zu essen. Es ist möglich, alle wichtigen Lebensmittel zu sich zu nehmen, ohne zu viel zu essen.

Abwechslungsreich bedeutet, dass Sie zwar verschiedene Lebensmittel essen, aber trotzdem sicherstellen, dass Sie immer die Nährstoffe bekommen, die Sie brauchen. Mit anderen Worten: Du isst zum Beispiel andere Früchte statt nur Äpfel. Beachten Sie, dass kein einziges Lebensmittel einen bestimmten Nährstoff liefert. Essen Sie also eine große Vielfalt an Lebensmitteln, um zu vermeiden, dass Sie zu viel von einem Stoff essen, was Ihrem Körper nicht gut tut. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, dass Sie an den meisten Tagen die empfohlene Anzahl an Portionen von jeder Lebensmittelart essen.

Sportler und Menschen, die körperlich sehr aktiv sind, haben aufgrund der Anforderungen, die sie an ihren Körper stellen, einen besonderen Nährstoffbedarf. Sie brauchen oft mehr Kohlenhydrate wie Getreide als ein Durchschnittsmensch. Allerdings brauchen sie nicht so viel Eiweiß wie andere Menschen.

Die Leber und die Muskeln speichern Kohlenhydrate als fertige Energie, und dieser Vorrat wird bei körperlicher Anstrengung schnell verbraucht. Ausdauersportler wie Radfahrer und Läufer benötigen aufgrund der Art ihrer Aktivitäten eine große Menge dieses Nährstoffs. Sie müssen die Kohlenhydrate vor oder während des Trainings zu sich nehmen, da der Körper nicht in der

Lage ist, eine große Menge davon zu speichern.

Typischer Diätplan

Der Umfang dieses Buches umfasst einen zweiwöchigen Diätplan, der wissenschaftlich für einen erheblichen Gewichtsverlust ausgelegt ist. Er bietet täglich etwa 1250 Kalorien, was für eine körperlich aktive Person mehr als ausreichend ist. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung der grundlegenden Ernährungsrichtlinien.

Darin ist die täglich zulässige Menge an Lebensmitteln aus jeder Lebensmittelklasse aufgeführt. Versuchen Sie, den ganzen Tag über verschiedene Lebensmittel zu mischen und zu kombinieren. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihr Kalorienziel nicht überschreiten. Sie können sich an einem der vorgefertigten Menüs orientieren, um sicherzustellen, dass Sie das Richtige tun.

Leitlinien für die Ernährung

Gemüse: Eineinhalb Tassen (eine halbe Tasse entspricht: einer halben Tasse rohem/gekochtem/gefrorenem/eingemachtem Gemüse, einer Tasse Blattgemüse oder einer halben Tasse

Gemüsesaft). Wählen Sie verschiedene Optionen, z. B. stärkehaltiges Gemüse, orangefarbenes Gemüse, trockene Bohnen, dunkelgrünes Gemüse und Erbsen.

Öle: Vier Teelöffel (ein Teelöffel entspricht: einem Teelöffel Pflanzenöl, zwei Teelöffeln leichter Salatsoße, einem Teelöffel Butter oder einem Teelöffel fettarmer Mayo).

Obst: Eine Tasse (eine Tasse entspricht: einer Tasse gefrorener/frischer/konservierter Früchte, einer halben Tasse Trockenfrüchte oder einer Tasse Fruchtsäfte). Eine gesunde Wahl sind Birnen, Äpfel, Mangos, Kirschen, Trauben, Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren und Granatäpfel.

Körner: Vier Unzen (eine Unze entspricht: einer Scheibe Brot, einer Tasse Getreideflocken, einem kleinen Muffin, einer halben Tasse gekochtem Reis oder einer Unze trockener Nudeln).

Milch: Zwei Tassen (eine Tasse entspricht: einer Tasse Joghurt/Milch/Sojamilch oder eineinhalb Unzen Käse. Wählen Sie so oft wie möglich fettarme oder fettfreie Varianten.

Fleisch und Bohnen: Drei Unzen (Eine Unze ist gleichbedeutend mit: Eine Unze mageres Geflügel/Fleisch/Fisch, ein Ei, ein Esslöffel Erdnussbutter, eine Vierteltasse gekochte Bohnen oder eine halbe Unze Nüsse/Samen).

Menü #1

Frühstück (8 Uhr - 9 Uhr)

Eine Scheibe Toast

Smoothie (eine Tasse Sojamilch und Eiswürfel + eine Tasse Beeren zusammen mixen)

Ein Teelöffel Butter

Mittagessen (11 - 13 Uhr)

Eine viertel Tasse Gemüse (wie Karotten, gedünsteter Brokkoli, Blumenkohl usw.)

Eine Tasse gekochtes Getreide (z. B. brauner Reis, weißer Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, usw.)

Zwei Unzen mageres Fleisch (etwa so groß wie ein halbes Spielkartendeck)

Imbiss (15.00 - 16.00 Uhr)

Eine halbe Unze Samen oder ein Ei

Abendessen (17.00 - 19.00 Uhr)

Zwei Teelöffel leichtes Dressing

Eineinhalb Tassen Blattgemüse

Eineinhalb Unzen Käse

Menü #2

Frühstück (8 Uhr - 9 Uhr)

Eine Tasse Joghurt

Eine halbe Tasse

Haferflocken

Kräutertee oder schwarzer Kaffee

Mittagessen (11 - 13 Uhr)

Eine Scheibe Vollkornbrot

Tomate, Gurke, Salat (entspricht insgesamt einer Dreivierteltasse)

Zwei Unzen Thunfisch

Ein Teelöffel Olivenöl + ein Teelöffel Mayo

Zwischenmahlzeit (15.00 - 16.00 Uhr)

Ein Stück Obst oder eine Tasse frisches Obst oder

Abendessen (17.00 - 19.00 Uhr)

Eine Maistortilla

Halbe Tasse

geschredderter Salat

Halbe Tasse Salsa

Eine halbe Tasse

schwarze Bohnen Eine

halbe Unze Käse Eine

halbe Tasse gekochter

Reis

Menü #3

Frühstück (8 Uhr - 9 Uhr)

Eine halbe Tasse

Milch/Sojamilch Eine

Tasse ballaststoffreiche

Getreideflocken Eine

Banane

Mittagessen (11 - 13 Uhr)

Eine Tasse rohe Karottenstifte/Sellerie/grüne

Paprika Eine Tasse Nudeln

Zwei Teelöffel Olivenöl

Zwei Unzen mageres

Fleisch Zwischenmahlzeit

(15.00 - 16.00 Uhr)

Eine halbe Tasse Gemüse oder eine halbe Tasse Nudelsauce

Abendessen (17.00 - 19.00 Uhr)

Eine Tasse fettarmer Hüttenkäse

Sechs Cracker

Eine halbe Unze gemischte Nüsse

Tipps für eine erfolgreiche Diät

Einen strengen Diätplan einzuhalten, ist leichter gesagt als getan. Die folgenden Tipps können Ihnen jedoch dabei helfen, dieses Vorhaben erfolgreich umzusetzen:

- Planen Sie für jede Woche im Voraus.
- Räumen Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratskammer von allen Lebensmitteln aus, die Ihren Diätplan durchkreuzen könnten. So können Sie Versuchungen leicht vermeiden.
- Trinken Sie täglich acht oder mehr Gläser Wasser. Trinken Sie außerdem mindestens ein Glas vor jeder Mahlzeit, um zu vermeiden, dass Sie sich überfressen, da dies Ihren Appetit zügelt.
- Es dauert etwa zwanzig Minuten, bis Ihr Gehirn Ihnen mitteilt, dass Sie satt sind. Essen Sie daher so langsam wie möglich. Kauen Sie jeden Bissen und legen Sie die Gabel oder den Löffel zwischen den Bissen ab.
- Bringen Sie Abwechslung in eine ansonsten eingeschränkte Ernährung, indem Sie nach Möglichkeit neue Lebensmittel ausprobieren.
- Erhöhen Sie Ihr Sättigungsgefühl, indem Sie Ihre Speisen mit Gewürzen abschmecken.
- Widerstehen Sie dem Drang, ausgiebig draußen zu essen, indem Sie für sich selbst kochen.

- Um nicht in Versuchung zu geraten, nach einer Mahlzeit einen Snack zu sich zu nehmen, putzen Sie sich die Zähne. Schlafmangel kann den Appetit anregen und zu übermäßigem Essen führen. Sorgen Sie also für ausreichend Schlaf.
- Am wichtigsten ist, dass Sie nie Ihr Ziel vergessen.

CHAPTER

8

WIE ZU PFLEGEN IHR PLAN UND MOMENTUM

1 1JJ

• ”

-

•)'1



Kapitel 8: Wie Sie Ihren Plan und Ihr Momentum aufrechterhalten

Es ist leicht, etwas anzufangen, aber es kann eine Herausforderung sein, einen Plan einzuhalten und das Ziel zu erreichen. Nach der Lektüre dieses Buches können Sie einen Diät- und Trainingsplan aufstellen. Dennoch werden Sie im Laufe der Zeit Gründe finden, um aufzuhören. Es wird Tage geben, an denen Sie entmutigt sind und keine Lust mehr haben, weiterzumachen. Mit den folgenden Tipps können Sie jedoch sicherstellen, dass Sie Ihren Fokus und Ihre Beständigkeit beibehalten.

Seien Sie konsequent bei Zeit und Ort

Wenn Sie eine Tätigkeit ausüben, ist sie eine Handlung. Wenn man sie jedoch regelmäßig ausführt, wird sie zur Gewohnheit. Beachten Sie, dass Sie Ihren Körper so trainieren können, dass Sie

sich danach sehnen werden, etwas immer wieder zu tun. Es ist möglich, etwas so oft zu tun, dass Sie das Gefühl haben, etwas zu vermissen, wenn Sie es nicht getan haben.

Beispiele für solche täglichen Aufgaben, die wir uns antrainieren, sind Zähneputzen und Baden.

In manchen Fällen haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben aus den Fugen geraten ist, wenn Sie diese Aufgaben nicht erledigt haben. Sie können Ihren Körper darauf trainieren, Ihren Trainingsplan für zu Hause so zu sehen. Der Schlüssel dazu ist, dass Sie bei Zeit und Ort konsequent sind. Vermeiden Sie es so weit wie möglich, verschiedene Orte und Zeiten zu nutzen. Wenn Sie etwas zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Tag an einem bestimmten Ort tun, wird sich Ihr Körper daran gewöhnen.

Sie werden es wieder tun wollen, wenn der Zeitpunkt näher rückt. In der Anfangsphase brauchen Sie vielleicht einen Wecker. Aber nach ein oder zwei Wochen konsequenten Trainings wird sich Ihr Körper daran gewöhnen. Ihr Körper verfügt dann über einen natürlichen Timer, der Sie daran erinnert, dass es bald so weit ist. Selbst wenn Sie die Aktivität vergessen, werden Sie sich später am Tag daran erinnern, weil sie zu einem festen Bestandteil Ihrer täglichen Aufgaben geworden ist.

Erinnern Sie sich immer wieder an die Vorteile

Es hat keinen Sinn, etwas zu tun, ohne es gut zu machen. Sie können nicht in den Genuss der Vorteile einer Aktivität kommen, wenn Sie sie nicht konsequent durchführen, und beim Training ist das nicht anders. Sie können nicht die gewünschte Körperform erreichen, wenn Sie in der Art und Weise, wie Sie trainieren, unbeständig sind. Sie können auch nicht abnehmen oder Muskeln nach Ihrem Geschmack aufbauen, wenn Sie nicht konsequent sind. Deshalb müssen Sie sich auf die Vorteile konzentrieren, um sich selbst zum Weitermachen anzuspornen.

Schreiben Sie Ihre Ziele von Anfang an auf, damit Sie sich leichter an sie erinnern können. Sie können sie in Form von kurzen Notizen auf Ihrem Telefon festhalten. Außerdem können Sie auch kurze Notizen machen und sie an auffälligen Stellen in Ihrem Haus anbringen, um sich zu erinnern. Sie müssen sich Ihre Umgebung zunutze machen, damit Sie Ihren Plan erfolgreich umsetzen können. Wenn Sie zum Beispiel eine Matte für Ihr Training benutzen, können Sie diese vor dem Schlafengehen in der Nähe Ihres Bettes ausbreiten, um sich am nächsten Morgen daran zu erinnern.

Dies sind nur Beispiele. Überlegen Sie sich andere kreative Möglichkeiten, wie Sie sich selbst helfen können, sich an Ihren Plan zu halten. Nur wer den anfänglichen Schwung und die Motivation beibehält, wird sein Ziel erreichen.

Ziele. Denken Sie daran, dass es nicht ausreicht, motiviert zu sein, denn es wird Tage geben, an denen Ihre Begeisterung nachlässt. Indem Sie sich selbst daran erinnern, was Sie erreichen müssen, können Sie sich inspirieren, engagiert zu bleiben.

Umgeben Sie sich mit den richtigen Leuten

Man kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, die richtigen Leute um sich zu haben. Entschlossenheit ist die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg bei jeder Aufgabe. Es ist jedoch möglich, dass Sie Ihren anfänglichen Eifer verlieren, wenn Sie Menschen um sich herum haben, die das, was Sie tun, nicht zu schätzen wissen. Sie werden Ihnen sagen, dass Sie sich nur unnötigen Stress machen. Sie könnten sogar auf Studien verweisen, wie die oben zitierte, die besagt, dass anstrengende Übungen zu einer Verringerung der Libido führen.

Beachten Sie, dass Sie für die guten Tage, an denen Sie motiviert sind, nicht die richtigen Leute um sich herum brauchen. Wenn Sie von einer Sache begeistert sind, ist es für niemanden leicht, Sie vom Gegenteil zu überzeugen. Das Problem ist jedoch, dass Sie

nicht immer leidenschaftlich sein werden. Es könnte sogar Tage geben, an denen Sie sich versehentlich verletzen

während der Ausübung einer körperlichen Tätigkeit. Ein solcher Umstand kann Sie davon abhalten, regelmäßig zu trainieren.



Gerade an den Tagen, an denen man keine Lust mehr hat, weiterzumachen, braucht man die richtigen Menschen, die einen ermutigen können. Sie werden dich an deine Ziele erinnern und dir helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Denken Sie daran, dass Sie zu Hause trainieren. Sie haben also vielleicht keinen physischen Zugang zu solchen Menschen. Sie können sie jedoch treffen, indem Sie einer Gruppe oder Seite in den sozialen Medien beitreten, wo Menschen ihre Erfahrungen, Herausforderungen

und Erfolge teilen.

Führen Sie ein Tagebuch über Ihre Fortschritte

Eine Kultur des Tagebuchführens bietet eine Reihe von Vorteilen. Einer davon ist, dass es Ihnen ermöglicht, Ihre Gedanken zu ordnen. Es ermöglicht Ihnen, tägliche Gedanken, Gefühle und Ereignisse festzuhalten. Wenn Sie Ihr Schreiben trainieren wollen, ist das Führen eines Tagebuchs eine der Möglichkeiten dazu. Sie lernen, über ein bestimmtes Thema zu schreiben und Ihre Ideen zu entwickeln, wodurch Sie Ihre Schreibfähigkeiten verbessern. Das Führen eines Tagebuchs ist jedoch ein echtes Hilfsmittel, das Ihnen helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen.

Ihr Tagebuch ist der beste Ort, um Ihre Ziele zu markieren, einschließlich Ihrer Trainingsziele. Jedes Mal, wenn Sie es aktualisieren müssen, erinnern Sie sich wieder an die Ziele und haben neuen Optimismus und Engagement, Ihren Plan durchzuziehen. Außerdem ist es eine bequeme und praktische Möglichkeit, Ihre Fortschritte zu überwachen. Jedes Mal, wenn Sie Ihre Etappenziele festhalten, werden Sie begeistert sein, weiterzumachen. Sie können das nächste Ziel hervorheben und angeben, wie Sie es erreichen wollen.

Außerdem können Sie mit einem Tagebuch auch unterwegs Ideen

festhalten. Sie können neue Tipps notieren, die Ihnen helfen, Ihre Ernährung und Ihren Trainingsplan zu verbessern oder einzuhalten. Wenn Sie ein Tagebuch führen, sind Sie nicht an Ort und Zeit gebunden. Außerdem hilft Ihnen das Führen eines Tagebuchs beim Stressabbau. Sie können Ihre Ängste aufschreiben und

Sie können Ihre Frustrationen dort abladen, anstatt sie in Ihrem Kopf zu behalten. Dieser Ansatz hilft Ihnen, Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern, indem Sie Spannungen abbauen.

Teilen Sie Ihre Ergebnisse mit Gleichgesinnten

Wenn man über etwas spricht, zeigt das, dass man davon überzeugt ist. Und je mehr Sie über eine Idee diskutieren, desto überzeugter sind Sie davon. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Pläne, Erfahrungen und Verbesserungen mit anderen Menschen teilen, um Ihr Interesse und Ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Allerdings sollten Sie vorsichtig sein, mit welchen Personen Sie über Ihren Trainingsplan sprechen. Aus Ihren bisherigen Interaktionen können Sie Menschen kennen, die wahrscheinlich keine gemeinsamen Interessen mit Ihnen teilen.

Wenn Sie mit Menschen sprechen, die keinen Wert auf Bewegung legen, könnten diese Sie entmutigen. Wie bereits erwähnt, können Sie einer Seite oder Gruppe in den sozialen Medien beitreten, wenn Sie keine Menschen in Ihrer Umgebung finden, die ebenfalls fasziniert und begeistert von sportlicher Betätigung sind. Dort finden Sie viele Menschen, die auf dem gleichen Stand sind

und solche, die schon weiter sind. Sie werden von ihren Fehlern und Enttäuschungen lernen, um Ihre Routine zu verbessern.

Auf diesen Wegen haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen und Schwächen mit anderen Menschen zu teilen. Sie werden leicht Tipps und Hinweise finden, die Ihnen helfen können, sich zu verbessern. Sie werden feststellen, dass es auch andere Menschen gibt, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Wenn Sie Fragen haben, können Sie sie stellen, und Sie werden hilfreiche Antworten finden, die Ihnen helfen, Ihren Plan zu verbessern. Wann immer Sie einen Meilenstein erreichen, bieten Ihnen solche Plattformen die Möglichkeit, Ihre Freude mit Gleichgesinnten zu teilen.

Schlussfolgerung

Das größte Hindernis bei der Verwirklichung eines Ziels ist ein Mangel an qualitativ hochwertigen Informationen. Doch Wissen allein reicht nicht aus, um erfolgreich zu sein. Sie müssen die Ideen, die Sie erhalten haben, engagiert umsetzen, um bemerkenswerte Erfolge zu erzielen. Durch die Lektüre dieses Buches haben Sie die erforderlichen Informationen erhalten, um einen effektiven Trainingsplan für zu Hause zu erstellen und durchzuhalten. Doch wenn Sie die Ideen nicht umsetzen, ist das Wissen sinnlos.

Holen Sie sich also nicht nur wichtige Tipps für Ihr regelmäßiges Training. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Wissen in die Tat umsetzen. Sie haben gelernt, Ihre Ziele für Ihren Trainingsplan aufzuschreiben. Es gibt jedoch noch viele andere Vorteile, die Sie abgesehen von Ihren Zielen genießen können. Viele von ihnen wurden bereits erwähnt.

Dazu gehören verbesserter Schlaf, Stressabbau, Verringerung von Depressionen und ein geringeres Krebs- und Diabetesrisiko. Diese

Vorteile sind wissenschaftlich fundierte Fakten. Daher ist es eine der besten Entscheidungen, die Sie treffen können, mit einem Trainingsplan zu beginnen und bei diesem zu bleiben.

Sie können immer noch die gewünschte Körperform erreichen, die Ihnen das nötige Selbstvertrauen gibt, um in verschiedenen Aspekten Ihres Lebens zu brillieren. Außerdem können Sie fit bleiben, um Ihre sexuelle Leistungsfähigkeit zur Zufriedenheit Ihres Partners zu verbessern. Sie können auch vermeiden, unerwünschte Aufmerksamkeit auf sich zu lenken und wegen Ihres Gewichts belächelt zu werden. Nichts kann Sie aufhalten, wenn Sie entschlossen sind. Beginnen Sie noch heute mit Ihrem Trainings- und Diätplan, um sich ein neues Leben zu gönnen.