

ANTI-STOFFWECHSEL-
ANPASSUNGEN

VARIABLES
TRAINING

REFEEDS

FLEXIBEL
ABNEHMEN

DIÄT-
PAUSEN

ZYKLISCHE
DIÄT



BURN-DIÄT

LANGSAM UND HOCHEFFIZIENT ABNEHMEN

- FACHBUCH -

Johannes Steinhart

M.Sc. Biomedizin und Ernährungswissenschaft

Johannes Steinhart

BURN-DIÄT

LANGSAM UND STABIL ABNEHMEN

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Impressum

Auflage: 2. Auflage 2020

Erstauflage 2019

© Johannes Steinhart

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentlichen Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten!

Johannes Steinhart | c/o AutorenService | Alleenähe 24 | 36037 Fulda

E-Mail: info@fitness-expert.de

Gestaltung & Layout

ISBN: 978-3-96000000-0

Aussetzung für die Nutzung der BURN-Programme und angebotenen Trainings- und Ernährungspläne ist ein guter Gesundheitszustand. Bei Vorerkrankungen, insbesondere ernstlichen Erkrankungen des Herzens, einer Herz-Kreislauferkrankung oder Lungenerkrankung sowie bei Gelenkproblemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden, sollte vor Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms ein Arzt konsultiert werden. Das Programm ist für Diabetiker, Schwangere und Personen mit Bluthochdruck bzw. gar nicht geeignet. Du solltest vor Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms einen Arzt konsultieren. Die angebotenen Trainings- und Ernährungspläne sind für Personen unter 18 Jahren ungeeignet. Die angebotenen Trainingspläne sind keine Behandlung. Es ist wichtig, dass du dich bei der Nutzung der BURN-Programme, Trainings-/Ernährungspläne und anderer Programme an die Anweisungen und Hinweise an der BURN-Plattform hältst. Es ist wichtig, dass du dich bei der Nutzung der BURN-Programme, Trainings-/Ernährungspläne und anderer Programme an die Anweisungen und Hinweise an der BURN-Plattform hältst.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Die BURN-Programme und Informationen auf der BURN-Plattform sind nur als Hilfestellungen bzw. Empfehlungen zu verstehen. Der Autor leistet keine Gewähr dafür, dass die Programme den Kundenanforderungen entsprechen. Insbesondere können keine Erfolge aus der Benutzung gewährleistet werden. Ansprüche auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Ausgenommen sind Ansprüche auf Schadensersatz aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit oder wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten). Der Leistungserbringer haftet für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen.

dass du

schieden hast.

Ich h

effektivem

Weg zu wirklich

Gefällt dir die BURN-Diät und du bist
ich mich sehr über eine Rezension auf
sind

etten System... würde
Deine Rezension...

Alles wird garantiert gelesen. Du
und neue Arbeiten ein. Au
Anregung vie

in künftige Verbesserunge
kmeldung, Kritik oder
xperts.de.

Gerne

hte.

ür Fragen zur Diät
l Gruppen auf
ser; darunte

an unsere For
zählige erfah
wissenschaftl

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Über den Autor

Johannes Steinhart ist Master of Science in Biomedizin und Ernährungswissenschaft (TU München) sowie Trainer des Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. (DFLV). Als Gründer von fitness-experts.de und fitladies.de schreibt er schon viele Jahre über Training, Ernährung, Gesundheit, Psychologie und Übungsausführung. Zudem ist Johannes Autor mehrerer Bücher und zielt dabei auf die Aufgabe, evidenzbasierte Erkenntnisse korrekt, undogmatisch und leicht verständlich darzustellen.

Johannes oberstes Ziel ist es, die in diesen Themengebieten weit verbreiteten Mythen zu enttarnen und Konzepte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Er legt großen Wert auf die Lesbarkeit und die in diesen Themengebieten weit verbreiteten Mythen zu enttarnen und Konzepte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Er legt großen Wert auf die Lesbarkeit und die in diesen Themengebieten weit verbreiteten Mythen zu enttarnen und Konzepte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Inhaltsverzeichnis

1. KAPITEL EINFÜHRUNG	10
1.1 Was ist die BURN-Diät?	12
1.2 Abnehmen = Kalorien	13
1.3 "Fett abnehmen" vs "Muskel abnehmen"	14
1.4 Abnehmen mit zyklischer Ernährung?	15
1.5 Psychologische Vorteile zyklischer Ernährung	17
1.6 Anti-Stoffwechselanpassung & Diätpausen	18
1.7 Mehr abnehmen mit der BURN-Diät	19
1.8 Der Jojo-Effekt ist KEIN Problem	22
1.9 Adherence: Das ist das A und O	23
2. KAPITEL 2: WIE DU DEINE BURN-DIÄT UMSETZT	24
2.1 Schritt 1: Wähle dein BURN-Template	26
2.2 Schritt 2: Wähle dein BURN-Template	26
2.3 Schritt 3: Konkrete Umsetzung	29
2.4 Schritt 4: Konkrete Umsetzung	32
2.5 Schritt 5: Konkrete Umsetzung	33
2.6 Schritt 6: Konkrete Umsetzung	35
2.7 Schritt 7: Konkrete Umsetzung	37
2.8 Schritt 8: Konkrete Umsetzung	40
2.9 Schritt 9: Konkrete Umsetzung	44
2.10 Schritt 10: Konkrete Umsetzung	48
2.11 Schritt 11: Konkrete Umsetzung	56

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

2.3	Schritt 3: Kaloriendefizit planen, verteilen & Kalorienverbrauch berechnen	58
2.3.1	Wie hoch muss dein Kalorien-Wochendefizit sein?	59
2.3.2	Dein Kaloriendefizit auf die Diättage verteilen	62
2.3.3	Deinen Kalorienverbrauch bestimmen	63
2.3.3.1	Option 1: Präziser Online-Kalorienverbrauchsrechner	64
2.3.3.2	Option 2: Kalorienverbrauchsberechnung mit Faustregel	64
2.3.3.3	Kalorienverbrauch-Ermittlung mit Fitness-Tracker und Smartwatch?	67
2.3.4	Kalorien und Makros (Mikro- & Makro-Tracking)	67
2.3.5	Häufige Fragen	69
2.4	Schritt 4: Die Diät in die Praxis umsetzen, Plan anpassen, Pausen einlegen	70
2.4.1	Wie kann man besten mit der Diät bei Stress umgehen?	70
2.4.2	Wie lange dauert die Diät?	71
2.4.3	2-Wochen-Diätpausen	71
2.4.4	Kontrolliertes Diätende: Ernährungsevaluationsphase	71
3	KAPITEL TRAINING UND KRAFTSPORT	72
3.1	Intensives Training	77
3.1.1	Welche Arten von Training gibt es?	77
3.1.2	Krafttraining	78
3.1.3	Ausdauertraining	78
3.1.4	Sporthygiene	79
3.1.5	Wärmehygiene	81
3.2	Cardio	82
3.2.1	Wie viel Cardio in der BURN-Diät?	82
3.2.2	Wann Cardio in der BURN-Diät?	83

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

4. KAPITEL *ERNÄHRUNG IN DER BURN-DIÄT* 84

4.1 Diät- & Refeedtage 86

4.2 Warum viel Protein? 87

4.3 Diättage: Kaloriendefizit, Low Carb & High Protein 88

4.4 Refeedtage: Erhaltungskalb... 89

4.5 Welche Lebensmittel? 93

4.5.1 Kalorien zählen? 93

4.5.2 "Hacks your macros" 94

4.5.3 Iss 70-80% "echte Lebensmittel" 95

4.5.3.1 Warum naturnahe Lebensmittel? 95

4.5.3.2 Zu 100% unverarbeitete Lebensmittel? 96

Geeignete Quellen für Protein & Fett 95

4.6.1 Hochqualitative Proteinquellen & BCAAs 97

4.6.2 Flexibel bleiben 100

4.6.3 Gute Fette, so viel wie möglich 102

4.6.3.1 Aufpassen bei gesättigten Fettsäuren 103

4.6.4 Mahlzeitenplanung 104

4.6.5 Mehr Protein? 105

4.7 Workout-Nutrition 106

4.7.1 Pre-Workout 106

4.7.2 Post-Workout 106

4.7.3 Intra-Workout 107

4.7.4 Workout-Nutrition für Cardio 108

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

5. KAPITEL *SUPPLEMENTS IN DER BURN-DIÄT* 109

5.1 Proteinpulver: praktische, kalorienarme & hochqualitative Proteinquelle 111

5.2 Stimulanzien: Koffein & grüner Tee (EGCG) 112

5.2.1 Koffein 112

5.2.2 Grüner Tee (EGCG) 113

5.3 Ein Multipräparat: Vermeidung von Nährstoffmängeln 113

5.4 Omega-3-Fettsäuren 114

5.5 Vitamine & Mineralien 115

5.5.1 Kalzium 115

5.5.2 Vitamin D 115

5.6 Supplemente für spezielle Bedürfnisse 117

5.6.1 Speziell für Frauen in der Burn-Diät 117

5.6.2 Heißhunger und Lustlosigkeit 117

5.6.3 Schlafprobleme 118

5.6.4 Depressive Verstimmungen 117

5.6.5 Maximale Leistungsfähigkeit 117

5.7 Post-Supplementierung 117

6. KAPITEL *WIE VIEL KÖRPERFETT?* 119

6.1 Tägliches Wiegen & Wochendurchschnitte vergleichen 121

6.2 Alle 2-4 Wochen Körperfettanteil & Fotos vergleichen 123

6.3 Optional: Kraftwerte tracken 124

ADDENDUM 126

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Glossar

- KFA - Körperfettanteil

- PF - Proteinfasting

- EOD - Every other day

- IF - Intermittent Fasting

- ICR - Intermittent Calorie Restriction

- Kcal - Kilokalorie

- NEAT - Non-Exercise Activity Thermogenese

Resting Metabolic Rate oder Grundumsatz

RM - Repetition Maximum

KH - Kohlenhydrate

P - Protein

F - Fett

Makros - Makronährstoffe

- FAT 3 - Hoher Körperfettanteil als 35% für Frauen

- FAT 2 - Mittlerer Körperfettanteil als 25-35% für Frauen

- FAT 1 - Niedriger Körperfettanteil als 15-20% für Frauen

- MUFAs - Monounsaturated Fats (gesättigte Fettsäuren)

- PUFA - Polyunsaturated Fats (ungesättigte Fettsäuren)

- SFA - Saturated Fats (gesättigte Fettsäuren)

- Glykogen - gespeicherte Kohlenhydrate in Muskeln und Leber

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1. KAPITEL *EINFÜHRUNG*

Besser abnehmen mit der BURN-Diät? Diäten gelingen oder scheitern aus diversen Gründen. Einem Misserfolg liegt nicht selten ein schlecht durchdachtes Diät-Konzept zugrunde. Damit wird es für deinen Körper und deine Psyche sehr schwer, die Diät erfolgreich durchzuführen. Abnehmen ist schon anstrengend genug. Zwangsläufig gibst du mit schlechten Diäten schnell auf und erzielst suboptimale Ergebnisse.

Die BURN-Diät hat genau das, was du brauchst. Durch Training die menschliche Physiologie und Psychologie zu verstehen und die Probleme schon im Ansatz vor. Die BURN-Diät ist die Lösung, die auch gelingt.



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1.1 Was ist die BURN-Diät?	12
1.2 Abnehmen = Kaloriendefizit	13
1.3 "Fett abnehmen" ist nicht immer gleich "Gewicht abnehmen"	14
1.4 Besser Fett abnehmen mit zyklischen Diäten?	15
1.5 Psychologische Vorteile zyklierender Diäten	17
1.6 Anti-Stoffwechselabbau durch 2. Diätpausen	18
1.7 Mehr Energie durch zyklische Diäten	21
1.8 Der Jojo-Effekt ist KEINE Zwangslage	22
1.9 Adherence: Das wahre Erfolgsgeheimnis	23

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Die BURN-Diät bietet dir alle Vorteile zyklischer Diäten. Bei zyklischen Diäten spart man nicht nur Kalorien ein, sondern verändert die Kohlenhydrat- und Fettzufuhr periodisch. Diättage und Refeedtage wechseln sich ab und sind sehr flexibel. Auch mit zyklischen Diäten kann man viel Spaß haben und das Leben genießen. Das ist der Idealzustand und nicht jeder muss auf seine Ernährung verzichten. Eine maßgeschneiderte Diät möglich ist, die die Leistungsfähigkeit steigern und eine einfachere Fettverbrennung mehr und einfacher Fettverbrennung ermöglicht. Eine Ernährung mit periodisch erhöhter Kalorienzufuhr ermöglicht eine hohe Trainingsleistung und eine hohe Ausdauer selbst in der Diät, was der Ausdauer begünstigt.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

brennung bis ans absolute Limit treiben, findest du in diesem Buch auch speziell die MaxBURN-Trainingsprotokolle.

In der Praxis stellen sich viele Detailfragen. Zum Beispiel:

- Wie viele Mahlzeiten pro Tag essen?
- Supplemente: Welche helfen dir beim Abnehmen?
- Welche Lebensmittel sind am besten geeignet?
- Wie die Diät anpassen?
- Wie den Kalorienbedarf berechnen?
- Welche Nährstoffe sind wichtig?
- Was sollte man in einer Diät dokumentieren?

- Wie beendet man eine Diät am b

VORSCHAU

1.2 Ab

TIER KAUFEN

Dieses physikalische Gesetz durchbricht - entgegen zahlreichen Aussagen - kein Diätguru. Energie kann nicht verschwinden, sondern nur umgewandelt werden. Das haben wir irgendwann auch im Physikunterricht gelernt. Auch wenn der Körper ein sehr komplexes System ist, bewegt er sich nicht außerhalb dieses Naturgesetzes.



Ein Kaloriendefizit erreichst du durch

- eine geringere Kalorienzufuhr,
- einen höheren Kalorienverbrauch oder
- eine Kombination aus beidem.

Nimmst du kein Fett ab, hast du kein Kaloriendefizit erzielt. Selbst wenn du das auf dem Papier so ausgerechnet hast, muss irgendwo ein Fehler liegen. Manchmal isst man mehr oder verbraucht weniger, als man denkt.

Als Faustregel kann man annehmen, dass ein Mensch einen Vorrat von ca. 7000 kcal entspricht (Fettgewebe speichert ca. 9 kcal pro kg, Wasser und Eiweiß [58]). Sparst du also 7000 kcal, hast du deinen Vorrat aufgebraucht.

Kalorien zählen unbedingt notwendig

Kalorien zählen ist keine absolute Notwendigkeit, wenn du ein Kaloriendefizit erreichen möchtest. Die meisten Menschen erreichen ihre "unbewusste" Weise erreichen ein Kaloriendefizit durch die Wahl von bestimmten Lebensmitteln (z.B. Obst, Gemüse, Protein). Wenn du ebenfalls zum Ziel. Deinem Kalorienverbrauch durch Bewegung (z.B. Cardio, HIIT) ebenfalls zum Ziel. Deinem Kalorienverbrauch durch Bewegung (z.B. Cardio, HIIT) ebenfalls zum Ziel. Deinem Kalorienverbrauch durch Bewegung (z.B. Cardio, HIIT) ebenfalls zum Ziel.

- Du musst ein Kaloriendefizit erreichen, um abzunehmen.
- Du musst ein Kaloriendefizit erreichen, um abzunehmen.
- Du musst ein Kaloriendefizit erreichen, um abzunehmen.
- Du musst ein Kaloriendefizit erreichen, um abzunehmen.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

1.3 "Kalorien zählen" ist nicht abnehmend

Beim Abnehmen von Fett geht es nicht einfach nur darum, Gewicht zu verlieren. Es geht darum, Fett abzubauen und die Muskelmasse möglichst zu erhalten. Das ist bezüglich Optik, Gesundheit und leistungsspezifischer Aspekte am besten.

Der Fokus beim Abnehmen sollte also auf folgenden zwei Punkten liegen:

- Möglichst reine Fettabnahme
- Möglichst wenig Muskelabbau oder sogar Muskelaufbau



Durch Krafttraining und Diät kann es durchaus passieren, dass sich der Zeiger auf der Waage nicht bewegt, sich dein Aussehen jedoch deutlich verbessert. Dein Körperfettanteil sinkt, obwohl sich dein Gewicht nicht verändert. Das passiert häufig in den ersten 2-3 Wochen. Danach geht es dann aber auch auf der Waage nach unten.

1.4 Besser Fett abnehmen mit zyklischen Diäten?

Ein Kernpunkt der BURN-Diät ist die zyklische Ernährungsweise. Jedes BURN-Template hat seine ganz eigene zyklische Ernährungsweise. Die Templates zeigen dir, wie du zyklische Ernährung mit Training optimal kombinierst.

Die zyklische Ernährung ist eine Ernährungsweise, bei der du über einen bestimmten Zeitraum (z.B. 24 Stunden) einen Kalorienüberschuss machst, um dir Energie zu nehmen. Im Gegensatz zu anderen Diäten fährst du bei der BURN-Diät jeden Tag dasselbe Kalorienlimit ein, sondern hast einen periodischen Wechsel von Kalorienüberschuss und Kaloriendefizit und einem optionalen Fasten-Tagen, an dem eine Fastenpause durchgeführt wird.

Weiterhin befasst sich die zyklische Ernährung mit dem Makronährstoff-Timing, also wann du an den jeweiligen Tagen welche Makros zu dir nimmst. Beispielsweise isst du bei der BURN-Diät am Morgen die meisten Kohlenhydrate des Tages, um deine Energie für das Training zu haben, aber nur Protein und Fett zu dir nimmst.

Die BURN-Diät ist eine Art zyklischer Ernährung, die wissenschaftlich als "Intermittent Fasting" oder "Intermittent Fasting and Feeding" (IF) bezeichnet wird. Die BURN-Diät legt den Fokus auf das Timing der Mahlzeiten, aber nicht auf die Menge der Mahlzeiten. (2 Tage Fasten, 2 Tage Essen). Die BURN-Diät ist eine Art zyklischer Ernährung, die wissenschaftlich als "Intermittent Fasting" oder "Intermittent Fasting and Feeding" (IF) bezeichnet wird. Die BURN-Diät legt den Fokus auf das Timing der Mahlzeiten, aber nicht auf die Menge der Mahlzeiten.

Es gibt viele verschiedene Arten von zyklischen Diäten, die in der Wissenschaft untersucht wurden. Die BURN-Diät ist eine Art zyklischer Ernährung, die wissenschaftlich als "Intermittent Fasting" oder "Intermittent Fasting and Feeding" (IF) bezeichnet wird. Die BURN-Diät legt den Fokus auf das Timing der Mahlzeiten, aber nicht auf die Menge der Mahlzeiten.

Die interessante Frage hier lautet: Funktionieren zyklische Diäten besser als normale Diäten? Nimmst du dann weniger ab?

In den letzten Jahren wurden zyklische Diäten vermehrt in Studien untersucht. Erste Ergebnisse liegen vor. Tatsächlich führen zyklische Diäten oft zu mehr Fettabnahme und weniger Muskelabbau als klassische Diäten. Erklären lassen sich diese Effekte vermutlich durch weniger Hunger, einen höheren Kalorienverbrauch und ein besseres Durchhalten der Diät ("Adherence"). Manche Untersuchungen stellen keine Vorteile

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



zyklischer Diäten fest - jedoch auch keine Nachteile. Sie sind demnach wenigstens gleich gut wie nicht-zyklische Diäten.

Varady [2] verglich zwei Diäten: eine klassisch kontinuierliche Diät mit täglich gleichbleibendem Kaloriendefizit und eine zyklische Diät. Bei dieser Art der zyklischen Diät wurde 1 oder 4 Tage ein Defizit von 75% gefahren, gefolgt von 1 oder 4 Tagen Diätpause. Die zyklische Diät führte zu mehr Fettverlust und besserem Muskelerhalt. Beim zyklischen Diäten bestand der Gewichtsverlust zu 90% aus Fett und 10% fettfreier Masse, während er bei der kontinuierlichen Diät nur zu 75% aus Fett und 25% aus fettfreier Masse bestand.

Davoodi et al. [3] verglichen eine kontinuierliche Defizit-Diät mit einer zyklischen Diät. Die Teilnehmer der kontinuierlichen Diät folgten einer Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag, während die Teilnehmer der zyklischen Diät eine Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag und einer Diätpause von 1600 kcal pro Tag folgten. Die Teilnehmer der kontinuierlichen Diät verloren mehr Fett (16% vs. 37%). Das ist entscheidend! Je länger du eine Diät fährst, desto mehr Fett wirst du verlieren. Das ist die, die Resultate zeigt, die du dich halten kannst.

DeFuria et al. [4] verglichen 16 Wochen mit einer kontinuierlichen Diät mit einer zyklischen Diät. Die Teilnehmer der kontinuierlichen Diät folgten einer Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag, während die Teilnehmer der zyklischen Diät eine Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag und einer Diätpause von 1600 kcal pro Tag folgten. Das Ergebnis: Die Teilnehmer der zyklischen Diät verloren mehr Fett (8 kg) und einem geringeren Kalorienverbrauch. Durch die regelmäßigen Diätpausen konnte die Teilnehmer der zyklischen Diät 8 Wochen statt 6 Wochen auf Diät und nicht auf die Diät verzichten.

Studien und Reviews (z.B. [5]) untersuchen, ob eine Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag und einer Diätpause von 1600 kcal pro Tag (z.B. "Intermittent Fasting") eine Form der Diät ist, die ein Kaloriendefizit bewirkt. Die Ergebnisse zeigen, dass eine Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag und einer Diätpause von 1600 kcal pro Tag (z.B. "Intermittent Fasting") eine Form der Diät ist, die ein Kaloriendefizit bewirkt.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass eine Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag und einer Diätpause von 1600 kcal pro Tag (z.B. "Intermittent Fasting") eine Form der Diät ist, die ein Kaloriendefizit bewirkt. Dies ist wichtig, da eine Diät mit einem Kalorienverbrauch von 1600 kcal pro Tag und einer Diätpause von 1600 kcal pro Tag (z.B. "Intermittent Fasting") eine Form der Diät ist, die ein Kaloriendefizit bewirkt. Studien weisen darauf hin, dass Übergewichtige untersucht, die weder eine Diät noch regelmäßiges Training auf ihrem Plan haben. Beide Faktoren unterstützen den Muskelerhalt bei der Diät (beim Training speziell das Krafttraining). Unnötiger Verlust von Muskelmasse begünstigt den Rückgang des Kalorienverbrauchs in der Diät, beeinträchtigt Performance und Ästhetik und setzt durch den Überfluss den Startschuss für den Jojo-Effekt.

Interessant ist, dass die meisten der bisherigen Untersuchungen nicht gerade zimperlich vorgehen. Die Teilnehmer bekommen oft 24 h gar nichts zu essen oder gerade mal 500 kcal. Wer komplett inaktiv ist, kann das vielleicht wegstecken. Doch für trainierende Sportler ist das ungeeignet. Die extrem niedrige Kalorienzufuhr an einzelnen Tagen verträgt sich nicht gut mit einer Trainingseinheit oder der Regene-

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Vorteil #2: Besser bewältigbare Diät-Etappen

Allein die Aussicht auf mehrere Wochen Diät mit den notwendigen Entbehrungen kann für sich genommen schon demotivierend wirken. Die Aufgabe erscheint einfach zu groß. Refeedtage und Diätphasen untergliedern deine Diät in kleinere Etappen. Damit kannst du die Diät viel besser bewältigen. Du verlierst das Ziel nicht aus den Augen und kannst dich auf einen Schritt nach dem anderen konzentrieren.

Vorteil #3: Kein Schwarz-Weiß-Denken, keine dogmatische Diät-Überzeugungen

Die Unterteilung in "ich esse heute keine Diät" wird von vornherein unterbunden. Jeder Tag ist ein Teil deiner Diät.

Was bei "Entbehrungen" oder "Refeedtagen" zu tun wäre, ist schon im Voraus geplant. Tage, an denen du auch deine Lieblingsspeisen essen kannst, sind fester Bestandteil deiner Diät.

Vorteil #4: Schon während der Diät wirst du die Zeit danach einordnen können

Im kontrollierten Umfeld ist es einfacher, Strategien einzuführen. Du nimmst nach deiner Diät zurück, brauchst du Gewohnheiten, die dir das Erhalten der Ergebnisse dauerhaft nur Erhaltungssache machen (und nicht mehr).

Vorteil #5: Urlaub ist integriert. Auch spezielle Tage sind möglich.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Verlierst du Fett, kommt es immer zu hormonellen Stoffwechselanpassungen. Neben dem Hormon Leptin fallen auch deine Schilddrüsenhormone (ft3 und ft4), Wachstumsfaktoren (IGF-1) und Sexualhormone in der Diät ab [8]. Gleichzeitig werden verstärkt Stresshormone wie Kortisol ausgeschüttet.

Mit diesen Hormonreaktionen versucht dein Körper, Energie effizienter zu nutzen und dich zu einer höheren Energieaufnahme zu bewegen. Diese Reaktionen bezeichnet man als "Diätanpassungen" - sie sind völlig normal und grundlegend sinnvoll, denn: In einer Hungersnot würden dir diese Diätanpassungen das Überleben sichern, weil du länger mit weniger Energie überleben könntest.



Die meisten dieser unangenehmen **Diätanpassungen werden vom Hormon Leptin reguliert** [9]. Leptin spielt eine sehr zentrale Rolle, da es sowohl die Energiezufuhr als auch den Kalorienverbrauch beeinflusst [10].

Leptin ist eine Art Feedback-Signal, das deinem Körper Bescheid gibt, wie es um deine Fettreserven und deine Energiezufuhr bestellt ist [11]. Darüber hinaus spielt Leptin auch eine Rolle bei der Immunfunktion, der Fruchtbarkeit oder im Knochenstoffwechsel.

Die hormonellen Stoffwechselanpassungen führen konkret zu folgenden Diätanpassungen:

- Rückgang des Kalorienverbrauchs.
- Geringere Energiezufuhr (Sättigungssättigung).
- Depressive Verstimmungen und Motivationsverluste (Stärkeverlust oder depressive Verstimmungen).
- Niedrigere Körpertemperatur (führt zu einem Energieverlust in der Diät).
- Schlafprobleme.
- Wassereinlagerungen.

Bei Frauen speziell: Menstruationszyklus (Amenorrhoe) kann der Verlust der Hormone ein Problem werden.

Keine Lust mehr

Leptin fällt umso tiefer, je mehr Übergewichtige oder am Ende ihrer Lebensdauer diese hormonellen Reaktionen zeigen. Diese hormonellen Reaktionen zeigen sich bei verschiedenen Personen unterschiedlich.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

Was

Die Menge ausgeschüttetem Leptin lässt sich durch eine kurzzeitige **Energiezufuhr mit vielen Kohlenhydraten** erhöhen [12]–[14]. Dieses Vorgehen beeinflusst auch deine Schilddrüsenhormone, Sexualhormone und IGF-1 auf Normalniveau [8]. Entscheidend ist, dass die hohe Energiezufuhr aus Kohlenhydrate zustande kommt. Denn dieselbe Kalorienzufuhr durch Fett würde die Leptinausschüttung nicht beeinflussen.

In der BURN-Diät gibt es daher sogenannte **Refeedtage**. An diesen Tagen isst du Erhaltungskalorien und nimmst viele Kohlenhydrate zu dir. Erhaltungskalorien entsprechen der Menge an Kalorien, die du genau AN DIESEM TAG verbrauchst. Du erzielst also weder einen Kalorienüberschuss noch ein Kaloriendefizit.



Mit Refeedtagen kannst du die Diätanpassungen abmildern. Dein Körper bekommt eine Pause von der Diät. Im Anschluss daran nimmst du wieder besser ab. Refeedtage verhindern allerdings die Diätanpassungen nicht komplett, auch wenn sie vieles abmildern und präventiv wirken. In der BURN-Diät gibt es daher zusätzlich noch die **2-Wochen-Diätpausen**. Dabei unterbrichst du deine Diät für etwa 2 Wochen und isst dabei völlig normal.

Sowohl Refeeds als auch Diätpausen signalisieren deinem Körper: "Es ist genügend Energie vorhanden, du kannst dich entspannen".

Logischerweise wirken Refeeds den Diätanpassungen genau entgegen. Neben den hormonellen Anpassungen haben Refeeds auch Einfluss auf deine Trainingsleistung.

Die Wirkung von Refeeds und Diätpausen

Wieder höherer Kalorienverbrauch: Nach Refeeds sinken die Kalorien des Kalorienverbrauchs entgegen.

Höhere Trainingsleistung: vor Refeeds sinkt die Trainingsleistung durch wiederbefüllte Glykogenspeicher.

Mentale Effekte: Du fühlst dich besser, du bist motivierter und besser gelaunt.

Speziell für Frauen: Refeeds wirken entgegen. Sehr wichtig gegen menschenfeindliche Hormone.

- Weniger Hunger: Refeeds werden wieder in der Diät
- Höhere Diät-Effizienz: Refeeds werden in der Diät
- An der Diät: Refeeds werden in der Diät

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Wie viele Refeedtage in der BURN-Diät?

Die Menge an Refeedtagen stimmst du individuell auf dich und deine Situation ab. Grundsätzlich sind mit den BURN-Templates 1, 2, 3, 4 oder 5 Refeedtage pro Woche möglich. Je nachdem wie du die Diät strukturierst, hast du mehr oder weniger Refeedtage in einer Woche.

Einflussfaktoren für die Wahl der Refeed-Häufigkeit sind dein Körperfettanteil, die Menge an intensivem Training, die Stärke deiner hormonellen Stoffwechselanpassungen und vor allem auch die individuell mögliche Umsetzbarkeit über den Zeitraum der Diät. Wie du das genau machst, erfährst du in den folgenden Kapitel.



1.7 Mehr abnehmen mit dem richtigen Training

Natürlich weiß jeder, dass Sport den Kalorienverbrauch erhöht und damit theoretisch zu mehr Fettabnahme führen sollte. Doch einfach nur viel trainieren, ohne die Ernährung anzupassen, ist gerade für Trainingsanfänger relativ ineffizient zum Abnehmen.

So zeigten Damon et. al in einer Übersichtsarbeit, dass Training allein bei Übergewichtigen nur zu 0-2 kg Gewichtsverlust führt. Und schon dafür ist viel Training nötig. Eine Diät in Kombination mit Training führt zu 9-13 kg weniger [59].

Willst du also richtig abnehmen, dann trainiere als auch Diät machen. Die BURN-Diät kombiniert beides und führt zu maximalen Resultate.

Welche Trainingsform ist am besten zum Abnehmen?

Aufgig wird lockeres Ausdauertraining als Mittel zum Zweck angesehen. Während diese Form des Trainings ihre Berechtigung hat, ist es nicht immer die effizienteste Trainingsform zum Abnehmen. Es ist eher ein Mittel, als erstes auf intensives Training zu kommen. Intervaltraining, HIIT, verschiedene Spiel- und Kampfsportarten sind bei intensivem Training weniger Kalorien in einer Trainingseinheit zu verbrennen, führt es letztlich zu einer größeren Fettabnahme [15].

Die Gründe dafür könnten die Erregung des Zentralnervensystems und einer höheren Fettverbrennung im Allgemeinen sein [16]. Nach intensivem Training werden mehr Kalorien verbraucht und nach verplant werden können. Die Hunger- und Appetitkontrolle sind notwendig. Bei intensiven Trainingsformen ist das Hungergefühl des Körpers zu kennen, der Hunger zu verbrennen.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Bei intensiven Trainingsformen ist das Hungergefühl des Körpers zu kennen, der Hunger zu verbrennen. Dabei zu vermeiden, dass Hunger kommt. Dies ist jedoch zu vermeiden, wenn man schon nach ein paar Einheiten wieder verschwunden ist.

Die Basis der BURN-Diät ist immer das intensive Training. Damit sicherst du dir einerseits die positiven Effekte von Fettmobilisierung und Fettverbrennung, während andererseits die Reduktion des Hunger und Appetits die Diät einfacher machen.

Lockeres Cardio kommt noch optimal „on top“, wenn die Basis steht. Damit erhöhst du deinen Kalorienverbrauch und kannst mobilisierte Fettsäuren verbrennen. Manchmal hilft lockeres Cardio auch ein wenig bei der Hunger- und Appetitkontrolle oder zum Stressabbau. Die Effekte sind allerdings individuell verschieden, daher musst du ein wenig experimentieren.



Allerdings ist es richtig, dass gewisse Diätformen einen Jojo-Effekt stark begünstigen. Nicht so intelligente Diäten! Diese öffnen schon während der Diät Tür und Tor für einen Jojo-Effekt. Dies geschieht durch 3 Maßnahmen:

VORSCHAU

gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

4. Gute Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten schon in der Diät etablieren und sich damit dem neuen Energiebedarf anpassen. Man kann solche Gewohnheiten ganz bewusst bereits während der Diät einüben. Eine Ernährung bestehend aus viel Gemüse, Ballaststoffen, magerem Protein und aus generell minimalem Fett und Kohlenhydraten ist eine Basis, die auch nach der expliziten Diät wichtig sein wird. Weiterhin ist regelmäßiges Training ein elementarer Bestandteil beim langfristigen Gewicht halten.

Mit diesen Maßnahmen bist du bestmöglich gegen einen Jojo-Effekt geschützt. Natürlich kommt es dann darauf an, wie du dich nach deiner Diät verhältst. Doch der erste Schritt ist, sich durch eine intelligente Diät in die bestmögliche Ausgangslage zu bringen. In der BURN-Diät werden alle oben genannten Punkte optimal integriert.



VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



2.1 Schritt 1: individuelle Situation klären	26
2.1.1 Wie oft trainieren in der Diät?	26
2.1.2 Wie hoch ist dein Körperfettanteil?	29
2.1.3 Konkret: Welches BURN-Template ist für dich empfehlenswert?	32
2.2 Schritt 2: Wähle dein BURN-Template	33
2.2.1 BURN #1: Linear BURN 11	35
2.2.2 BURN #2: Zyklisch	37
2.2.3 BURN #3: Intermittent Fasting (IF)	40
2.2.4 BURN #4: ...	44
2.2.5 BURN #5: Zyklisches 4/3	48
3 Schritt 3: Kaloriendefizit planen	56
2.3.1 Wie hoch muss dein Kalorienverbrauch sein?	58
2.3.2 Dein Kaloriendefizit	60
2.3.3 Deinen Kalorienverbrauch	62
2.3.3.1 Option 1: ...	64
2.3.3.2 Option 2: ...	64
2.3.3.3 Kalorienverbrauch mit Smartwatch?	67
2.3.4 Kalorien	67
2.3.5 Häufigkeit	69
2.4 Schritt 4: ...	70
2.4.1 ...	70
2.4.2 ...	71
2.4.3 ...	71
2.4.4 Kontrolliertes Diätende: die 2-Wochen-Stabilisierung	73

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



2.1 Schritt 1: individuelle Situation klären

Welches BURN-Template für dich infrage kommt, hängt primär von der Menge deines intensiven Trainings, der Höhe deines Körperfettanteils und vor allem davon ab, womit du individuell sehr gut zurecht kommst.

Generell steht es dir frei, jedes beliebige BURN-Template anzuwenden. Empfehlenswert wäre es, das BURN-Template zu wählen, das dir die Diät besonders leicht macht und auch in deinen Alltag passt. Das, was am besten funktioniert, ist richtig! Du kannst mit allen BURN-Templates zum Ziel kommen. Es fällt es dir jedoch leichter, mit anderen schwerer.

Die beiden wichtigsten Fragen zur Auswahl eines BURN-Templates:

1. Wie intensiv trainierst du? Wie oft und wie lange? Das Training ist ein wichtiger Bestandteil der BURN-Diät. Die Intensität und die Dauer deines Trainings sind entscheidend für die Auswahl eines BURN-Templates. Wie hoch ist dein Körperfettanteil? Je höher dein Körperfettanteil ist, desto mehr Refeedtage sollte deine Diät enthalten. Dies ist notwendig, um die Stoffwechselanpassungen und die hormonelle Regulation zu unterstützen, die bei einem höheren Körperfettanteil stärker ausgeprägt sind.
2. Wie oft trainierst du? Wie oft und wie lange? Das Training ist ein wichtiger Bestandteil der BURN-Diät. Die Intensität und die Dauer deines Trainings sind entscheidend für die Auswahl eines BURN-Templates. Wie hoch ist dein Körperfettanteil? Je höher dein Körperfettanteil ist, desto mehr Refeedtage sollte deine Diät enthalten. Dies ist notwendig, um die Stoffwechselanpassungen und die hormonelle Regulation zu unterstützen, die bei einem höheren Körperfettanteil stärker ausgeprägt sind.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

2.1.1 Wie oft trainieren in der BURN-Diät?

In der BURN-Diät unterscheidest du zwischen **zwei Arten von Training: intensives Training und Cardio**. Die Menge an intensivem Training wird in der BURN-Diät genau geregelt. Cardio hingegen kannst du immer optional 1-2 Mal pro Woche ausführen.

Zu intensivem Training zählen alle Trainingseinheiten mit intensiven Belastungen für den Körper. Cardio hingegen bezieht sich auf mehr oder weniger lockeres Ausdauertraining oder alles, was dich zwar ins Schwitzen bringt, aber dich nicht völlig plättet.



1. Intensives Training: mittelin-
tensive Belastung über Dauer oder
intensive Belastung mit Erholungs-
phasen

2. Cardio: kontinuierliches nieder-
intensives Ausdauertraining (Puls
ca. < 130) von 20-60 Minuten

Krafttraining
Ausdauertraining (mittelintensiv &
intensiv)
Ausdauertraining > 60 Min
Intervalltraining
Sprinttraining
Spiele
Konditionstraining
Krebstütz und HIIT

Joggen
Radfahren
Schwimmen
Krafttraining (ohne Gewichte)
Konditionstraining
Krebstütz und HIIT

Wie viel intensives Training
abhängt von deinem aktu-
ellen Leistungsstand ab. Für ein-
zelne Trainingseinheiten sind
meist 2-3x passend.

Es hängt von deinem aktu-
ellen Leistungsstand ab. Für ein-
zelne Trainingseinheiten sind
meist 2-3x passend.

Daher solltest du beach-
ten, dass du deine Energie
aufbewahren solltest. Per Defini-
tion ist das die maximale Energi-
e, die du in einem Training
einsetzen kannst.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

deine volle Leistung
Es fehlt die Regenera-
tion von
als norma-

Daher solltest du beach-
ten, dass du deine Energie
aufbewahren solltest. Per Defini-
tion ist das die maximale Energi-
e, die du in einem Training
einsetzen kannst.

Es hängt von deinem aktu-
ellen Leistungsstand ab. Für ein-
zelne Trainingseinheiten sind
meist 2-3x passend.



Wähle deine Trainingshäufigkeit intensiven Trainings mit folgenden Empfehlungen:

Intensives Training VOR der Diät	Intensives Training IN der Diät
kein intensives Training	1x / Woche
1x / Woche	1x / Woche
2x / Woche	1x / Woche
3x / Woche	2x / Woche
4x / Woche	2x / Woche
5x / Woche	2x / Woche
6x / Woche	2x / Woche

...ele für Reduktionen

- ...ast du bisher 3x
- ...her gar nicht
- ...her 4x in
- ...dauer
- ...B...

Hinw...

einheiten...

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

...er Diät 2x.

...ing pro Woche.

...lt.

...ings-

Individuelle Regeneration, Motivation und Durchhalten können beachten

Wie stark intensives Training in der Diät belastet, ist individuell verschieden. Der 19-jährige Testosteron-geladene Athlet verliert meist mehr weg als der 38-jährige Familienvater mit hoher beruflicher Auslastung. Die 22-jährige junge Frau, die unbedingt besser aussehen will, stresst intensives Training weniger als eine Frau, die nach den Wechseljahren eine ganz andere hormonelle Situation hat.



Trotzdem neigen gerade auch junge Sportler zur Selbstüberschätzung und wundern sich dann, warum sie nach drei Tagen nachts den Kühlschrank plündern, nicht mehr schlafen können oder die Stimmung im Keller ist.

Halte dich daher an die Empfehlungen zur Trainingsreduktion. Bei ungünstigen Bedingungen lieber 1x weniger intensives Training pro Woche wählen. Hast du aber tatsächlich eine sehr gute Regeneration und bist bis über die Ohrenspitzen motiviert, dann kannst du damit experimentieren, die Dosis an intensivem Training um 1x pro Woche zu erhöhen.

2.1.2 Wie hoch ist mein KFA?

Dein Körperkoeffizient (KFA) ist ein Maß für deinen Körperfettanteil und deine Stoffwechsellage. Ein niedriger KFA macht dich schlanker, erhöht den Kalorienverbrauch und schützt vor Hunger, Muskelaabbau, Niedergeschlagenheit, Stress und bei Frauen Zyklusunregelmäßigkeiten usw.

Diese Effekte können allerdings bei jedem Menschen mit demselben KFA, aufgrund der individuellen Genetik, unterschiedlich ausfallen. Neben dem KFA spielen also auch **deine Genetik** mit hinein, was zu individuellen Anpassungen betroffen ist. Bei einer „ungünstigen“ Genetik können diese Effekte verstärkt auftreten.

Am Refeedtag wirkst du auf deinen KFA ein. Je niedriger dein KFA und je „ungünstiger“ deine Genetik, desto mehr Refeedtage wählen.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Niedriger Körperfettanteil unter 15% für Männer bzw. 20% für Frauen

Mittlerer Körperfettanteil zwischen 15-25% für Männer bzw. 25-35% für Frauen

Höherer Körperfettanteil: mehr als 25% für Männer bzw. mehr als 35% für Frauen

Hinweis: KFA-Werte aus Ultraschall-Scans fallen ca. 4% höher aus. Alle Online-Rechner und Calliper liefern jedoch die genannten Werte.



So bestimmst du deinen Körperfettanteil (KFA)

Deinen KFA ermittelst du am besten, indem du KFA-Vergleichsbilder anschaust oder mit einem Maßband deinen KFA berechnest.

Vergleichsbilder und die KFA-Rechner findest du online hier:

- KFA-Bilder und KFA-Rechner für Männer:
<https://fitness-experts.de/grundlagen/kfa-koerperfettanteil>
- KFA-Bilder und KFA-Rechner für Frauen:
<https://fitladies.de/koerperfettanteil>

Alternativ kannst du deinen KFA auch mit der Formel berechnen. Zur Berechnung nimmst du dein Gewicht in kg und teilst es durch deine Körpergröße in m, quadriert. (Formel: $\text{KFA} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{(\text{Größe (m)})^2}$).
Beispiel: Wiegst du 88 kg und bist 1,80 m groß, dann ist dein KFA $\frac{88}{1,80^2} = 26,6$ (= 88/3,24).

Wenn du bereits Muskulatur durch Training aufbaust, sinkt dein KFA. Du ziehst du von deinem KFA-Wert 1 Punkt pro 2,5 kg für Männer ab.

Wenn du schließlich schaust du in die Tabelle, die den BMI mit dem KFA vergleicht.

BMI	KFA	KFA
17	10,0	10,0
19	11,0	11,0
20	12,0	12,0
21	13,0	13,0
22	14,0	14,0

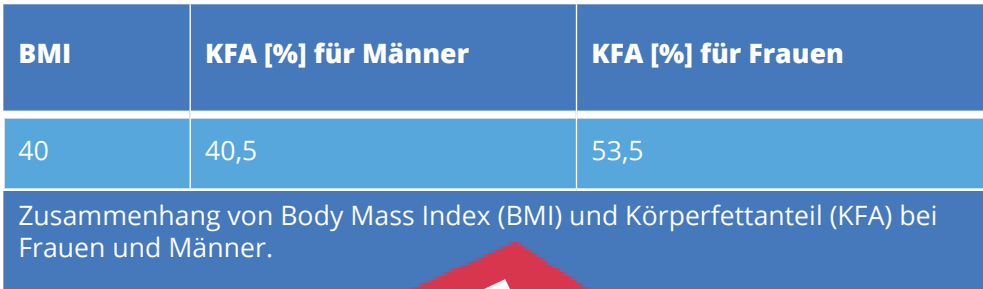
Zusammenhang von Body Mass Index (BMI) und Körperfettanteil (KFA) bei Frauen und Männern.



BMI	KFA [%] für Männer	KFA [%] für Frauen
23	15,0	28,0
24	16,5	29,5
25	18,0	31,0
26	19,5	32,5
27	21,0	34,0
28	22,5	35,5
29	24,0	37,0
30	25,5	38,5
31	27,0	40,0
32	28,5	41,5
33	30,0	43,0
34	31,5	44,5
35	33,0	46,0
36	34,5	47,5
37	36,0	49,0
38	37,5	50,5
39	39,0	52,0

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

Zusammenhang von Body Mass Index (BMI) und Körperfettanteil (KFA) bei Frauen und Männer.



weißt nun, wie viel du in etwa intensiv trainieren solltest und wo du dich hinsetzen solltest. Im nächsten Schritt bekommst du konkrete Tipps, wie du deine Ziele umsetzen kannst. Und schließlich bekommst du noch einige Beispiele für deine Ziele.

Der Körperfettanteil (KAT)

... mit deinem KFA in KAT... nderlich als förderlic
... Körper wehrt sich noch... wechsellanpassung
... zeitig willst du vern... diesen KFA-Bereich
... die meisten Leu... Training.

VORSCHAU

title

In KFA #1 ist die KFA-Struktur am besten dargestellt. Lass dich nicht verwirren durch die angegebenen KFA-Nummern, um herauszufinden, welches Template für dich infrage kommt. Je tiefer dein KFA innerhalb des KFA-Spektrums ist und je mehr du mit hormonellen Stoffwechselanpassungen zu tun hast, desto eher orientiere dich zu den KFA-Template weiter unten, wie etwa BURN #1 und #5.



Niedriger Körperfettanteil (KAT 1)

In KAT 1 sollten es schon mindestens 3 Refeedtage sein, um den hormonellen Stoffwechselanpassungen und der höheren Anfälligkeit für Muskelverlust entgegenzuwirken. Vor allem, wenn du mehr als 3x intensiv trainierst. Du solltest **ausschließlich BURN #3, #4 und #5** ins Auge fassen. Bei weniger Training kannst du auch **BURN #2** in Betracht ziehen.

Wie bereits weiter oben angesprochen: Nimm diese Empfehlungen als Orientierung und triff deine Entscheidung letztlich immer basierend auf deiner persönlichen Präferenzen.

2.2 Schritt 2: Dein BURN-Template

In diesem Schritt wirst du eine BURN-Template auswählen, das zu deiner Situation passt. Die Templates bilden die Grundlage deiner BURN-Diät. Welches Template für dich am besten geeignet ist, hängt von deiner individuellen Situation ab, die du dir selbst steckst.

Deine erste Vorstellung siehst du hier. Es gibt jedoch noch weitere Templates, die sich durch die mögliche Anzahl an Training und an Refeedtagen unterscheiden.

BURN-Template	Trainingsfrequenz	Refeedtage pro Woche
BURN #1 Linear	1-2x	1,5
BURN #2 Zyklisch	2-3x	2
BURN #3 Zyklisch	3-4x	2,5
BURN #4 Intermittent Fasting (PF)	2-4x	2
BURN #5 Zyklisch	4/3	3

*pro Woche im Durchschnitt. IF = Intermittent Fasting

Es existieren 5 grundlegende Konzepte, jedes Konzept reflektiert eine andere Diätphilosophie. Entsprechend gibt es 5 BURN-Templates. Viele Templates halten in sich nochmals Variationen bereit. Insgesamt ergeben sich so 12 verschiedene Diätstrukturen.



Diese 12 Möglichkeiten unterscheiden sich in Anzahl und Anordnung von Refeed-, Diät- und Trainingstagen, in Anzahl der Trainingseinheiten insgesamt oder auch im genauen Timing von Kalorien und Makronährstoffen.

Konkret kümmern sich die BURN-Templates darum,

- ... wie du dein Kaloriendefizit über die Woche verteilst.
- ... wie oft und an welchen Tagen du genau trainierst.
- ... wie viele Kohlenhydrate, Proteine und Fett in deiner Diät zuführst. Wann isst du mehr oder weniger Protein und Fett?
- ... wie deine Pausen zwischen den Trainingseinheiten und die Pause bis zur nächsten Trainingseinheit aussehen.
- ... was du außer deiner Tageszeit isst du was und wie viel?

In den BURN-Templates begegnen dir verschiedene Konzepte, die in späteren Kapiteln noch genauer behandelt werden. Vorab jedoch schon ein Überblick über die Struktur:

Diättag: An Diättagen ernährst du dich mit einem Kaloriendefizit (weniger Kalorien (Kohlenhydrate) und erzeugst ein Kaloriendefizit - du nimmst ab, weil du weniger Kalorien zu dir nimmst als du verbrauchst. Hierdurch wird die Fettabnahme statt.

Refeedtag: An Refeedtagen ernährst du dich mit einem Kalorienüberschuss (mehr Kalorien als du verbrauchst). Die Erhaltungskalorien sind höher als dein Kalorienverbrauch. Es besteht also ein Kalorienüberschuss.

Training: Das ist der Tag, an dem du trainierst. Es gibt verschiedene Trainingsarten: Cardio, Krafttraining, Intervalltraining, etc. Das ist das, was das Training ausmacht. Es ist das, was das Training ausmacht. Es ist das, was das Training ausmacht.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Generell ist die Aufteilung der Tage gut durchdacht. Die Templates stellen immer die optimale Diätstruktur dar. Sofern es dir möglich ist, halte dich exakt an das vorgegebene Template. Wenn es nicht anders geht, ändere so wenig wie möglich.

Du kannst Diättage, Refeedtage und Trainingstage verschieben. Wichtig ist primär, dass die Diät für dich gut durchführbar ist und du mit der Regeneration zurecht kommst. Mit eigenen Änderungen wirst du dann vielleicht mal etwas erschöpfter im Training oder hast an einem Tag etwas mehr Hunger.

Dein Fettverlust wird durch die Umstellung nicht beeinflusst, solange das Kalorien-Wochendefizit und die Gesamtmenge des Trainings gleich bleibt. Entscheidend ist primär



die Summe der Kalorien, der Makros oder des Trainings der gesamten Woche. Änderungen innerhalb eines 48 h- oder 72 h-Zeitraums sind sekundär.

Anmerkungen zur Darstellung der BURN-Templates

Die Templates sind immer in Wochenform von Montag bis Sonntag dargestellt. Dieses Format wurde gewählt, da sich die Struktur über 7 Tage so am besten darstellen lässt. Selbstverständlich ist es deinem Körper egal, mit dem Tag du am Montag oder Mittwoch beginnst.

2.2.1 BURN #1

Linear BURN ist ein Template, das sich für Trainingswochen eignet, in denen du nicht viel Diätveränderungen machst. Gerade für Trainingswochen mit intensiven Trainingen ist dieses Template geeignet.

Dieses Template muss man immer über 2 Wochen betrachten. Aus den 14 Tagen am Stück gefolgt von 7 Tagen ohne intensives Training. Intensives Training machst du 1x oder 2x pro Woche. Dein Körper braucht an den 11 Diättagen, an den 3 Refeedtagen nimmst du Erhaltungskalorien zu. Am 14. Tag geht es wieder mit dem Template los.

Linear BURN ist gut geeignet für:

- ... einen mittleren Kalorienbedarf.

- ... eher Trainingen.
- ... optional Cardio.

- ... noch

AT 2 oder KAT

Training

est.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

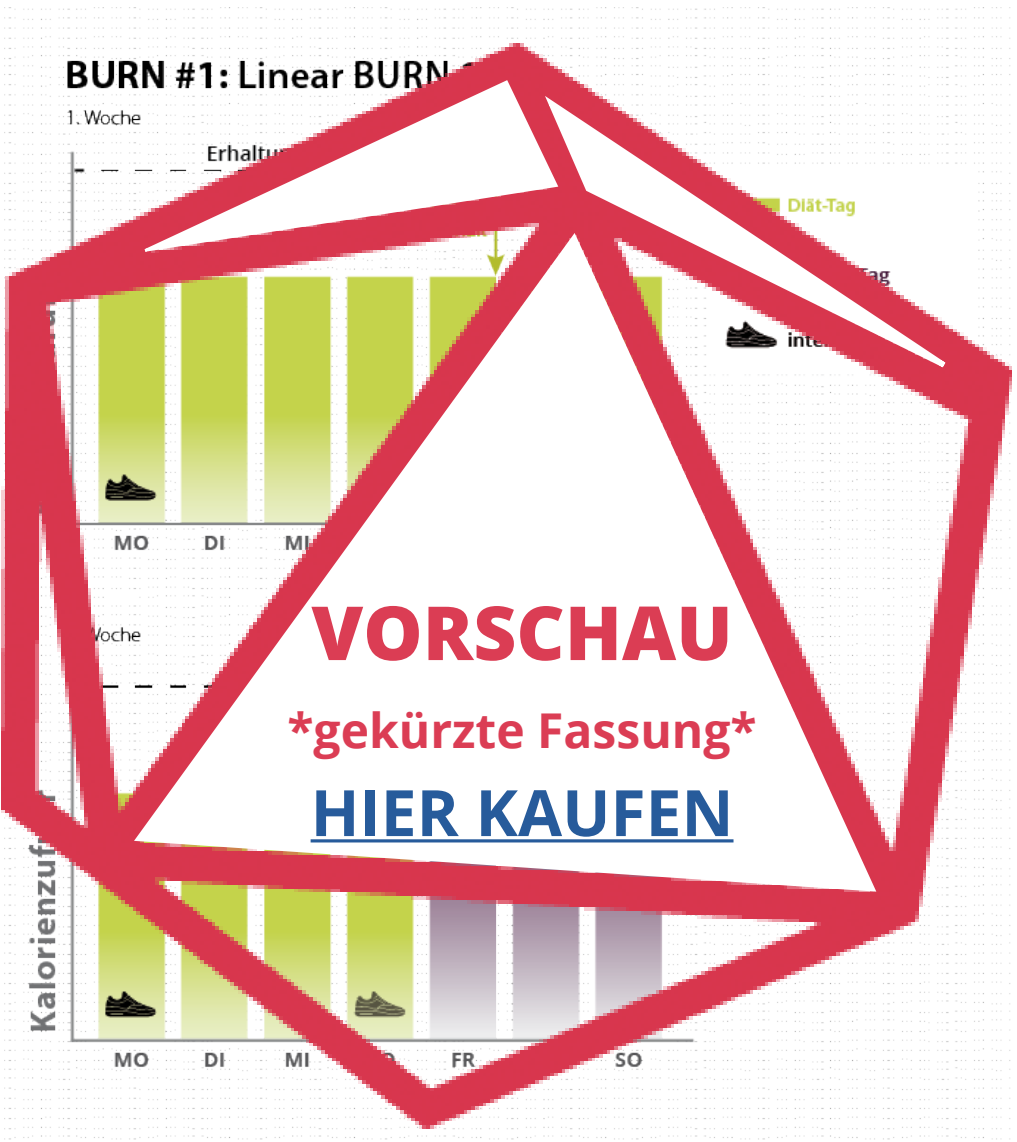
So

Die Fettverbrennung findet jeweils in den ersten 2 Stunden nach dem Training statt. Du dein Kalorienbedarf und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Mehr Training erhältst du Muskeln, Kraft und Ausdauer und förderst die Fettverbrennung. Durch die 3 Refeedtage füllt sich das Muskelglykogen wieder auf, was die kommende Trainingsleistung, Regeneration und die hormonelle Entlastung unterstützt.

Beim Linear BURN-Template machst du entweder 1x oder 2x intensiv pro Woche. Cardio machst du optional 1-3x pro Woche - idealerweise an Tagen ohne intensives Training.

Die Diätstruktur von Linear BURN 11/3 über 2 Wochen sieht also folgendermaßen aus: An 11 Tagen machst du Diät, auf diese folgen 3 Refeedtage. Dann geht es wieder von vorne los.

1x oder 2x intensives Training pro Woche



Wie die Verteilung von Kalorien und Makros an den jeweiligen Tagen exakt aussieht, erfährst du später.

Du willst mehr intensives Training machen, als in diesem Template vorgegeben? Das ist unter Linear BURN nicht empfehlenswert, da zu wenige Refeeds zur Erholung zur Verfügung stehen. Wähle eines der anderen Templates.

Tipps und Tricks für Linear BURN

- Bist du an optimalem Muskelerhalt interessiert? Mach mindestens 1x pro Woche Krafttraining. Für 1-2x Krafttraining pro Woche ist ein **Ganzkörper-Trainingsplan** ideal. Konkrete Trainingspläne findest du im Anhang.
- Dieses Template funktioniert auch mit zusätzlichem Cardio. Durch die vielen Differenzialbelastungen wird nicht nur ein Muskel, sondern typischen Low Backs werden zusätzlich normalerweise in einer typischen Low Back-Übung einfach mobilisiert und durch das Cardio zusätzlich mobilisiert.

... das Klappen, ohne dass der Fettstoffwechsel in den Hintergrund weicht. Völlig überhöhen Körperfettanteilen. Durch die 11... wenig Kon... wird dein Hunger normalerwei... Tagen Umgev... unterdrückt. Spätestens nach... komplett an die ne... Stoffwechsellaage gewöhnt.

2.2 BURN #2: Zv

VORSCHAU

gekürzte Fassung

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

- ... 1-3x pro Woche intensiv trainieren willst.
- ... eine klare Aufteilung von Diät- und Refeedtagen innerhalb der Woche möchtest. Bspw. 5x der Woche die Diättage und 2x am Wochenende die Refeedtage.



So funktioniert Zyklisches 6/1 bzw. 5/2

Die Fettabnahme findet in den ersten 5 bzw. 6 Tagen statt - gefolgt von einer Erholungsphase von 1 bis 2 Tagen. Durch das Training während der Woche leeren sich deine Glykogenspeicher, was die Fettverbrennung ankurbelt. Bei den 1-2 Refeedtagen füllt sich das Muskelglykogen wieder auf und macht damit intensives Training in der kommenden Woche möglich. Außerdem unterstützen die Refeeds die Regeneration und wirken hormonellen Diätanpassungen entgegen.

Zyklisches 6/1 oder 5/2 - was ist für dich geeignet?

Ob für dich 1 oder 2 Refeedtage geeignet sind, hängt von der Menge deines intensiven Trainings ab. Bei intensiverem Training sind 1-2 Refeedtage hormonell Diätanpassungen entgegenzuwirken. Bei weniger intensiverem Training genügt ein Refeedtag. Hormonreaktionen werden durch Refeedtage gemildert.

Folgende Faustregeln haben sich bewährt:

1 intensive Trainingseinheit: 1 Refeedtag

2 intensive Trainingseinheiten: 2 Refeedtage (z.B. 5/2)

3 intensive Trainingseinheiten: 2 Refeedtage

Körperfettanteil in Kombination mit intensiverem Training: 2 Refeedtage
Fühle immer das Zittern der Muskeln

VORSCHAU

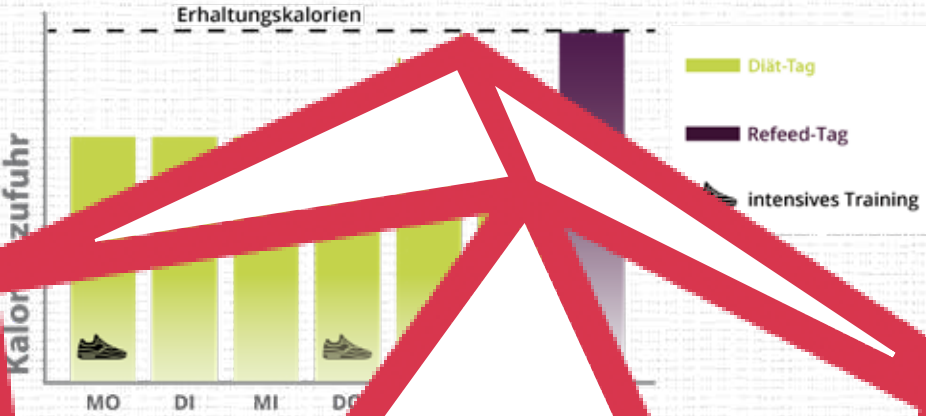
gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1-2x intensives Training mit Zyklischem 6/1

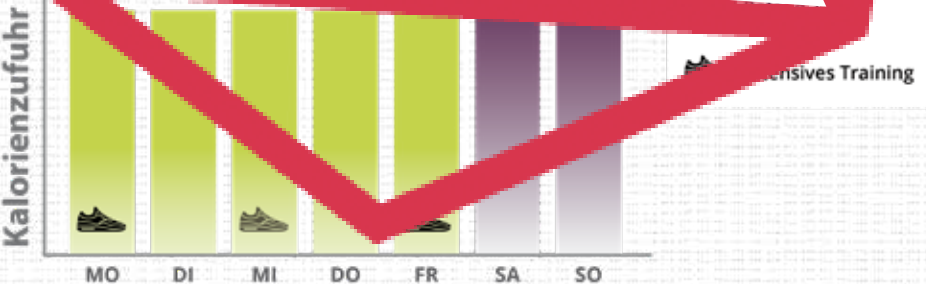
BURN #2: Zyklisches 6/1



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN





Bei 2-3x intensivem Training lässt du mindestens einen Tag Pause zwischen deinen intensiven Trainingseinheiten. Die intensiven Trainingseinheiten legst du unter der Woche. Am Wochenende regenerierst du ausschließlich.

Tipps und Tricks für Zyklisches 6/1 und 5/2

- Etwas lockeres Cardio am Sonntagabend hilft oft beim Übergang vom Refeed zur 5- bis 6-tägigen Diätphase.
- Falls du nur Krafttraining machst, bietet sich bei 1-2x Training pro Woche ein Ganzkörpertraining an. Bei 2-3x Training pro Woche ein alternierender Ganzkörpertraining mit 1-2x Split.

2.2.3 Periodisierung: Refeeds

Intermittent Fasting (IF)

IF #3 ist eines der besten und am einfachsten umzusetzenden Refeed-Protokolle. Du fühlst sich die Anwendung dieses Trainingsplans sehr leicht an.

Die Besonderheit ist, dass die Refeed-Tage an den intensiven Trainingstagen sind. Du nimmst die meisten Kohlenhydrate nicht am Refeed-Tag zu dir, wenn dein Hunger extrem aufnimmt.

Das Ideal ist dieses Konzept: Du fastest 16 Stunden und nimmst deine Kalorien in den verbleibenden 8 Stunden zu dir. Dabei verbleibst du zwischen 12 und 16 h, während du dein Refeed-Protokoll durchführst.

Workout-Refeed

- ... deinen Hunger nach dem Training zu stillen. T1 oder T2
- ... nach dem Training großen Hunger entwickelst und auf jeden Fall essen musst.

... mit Intermittent Fasting arbeiten möchtest und dich ganz gut mal das Frühstück weglassen kannst.

... generell eher zu Einschlaf- und Schlafschwierigkeiten neigst.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Die Geschichte der Workout-Refeeds (WR)

Bekannt wurde das Konzept der Workout-Refeeds ursprünglich durch die sogenannten EOD ("Every other Day")-Refeeds. Jeden zweiten Tag gibt es dabei einen Refeed, an den anderen Tagen wird Diät gehalten. Die dazu compatible Intermittent Fasting-Methode, die sich für Trainierende eignet, wurde von Martin Berkhan mit dem 16/8 Leangains-Konzept entwickelt.

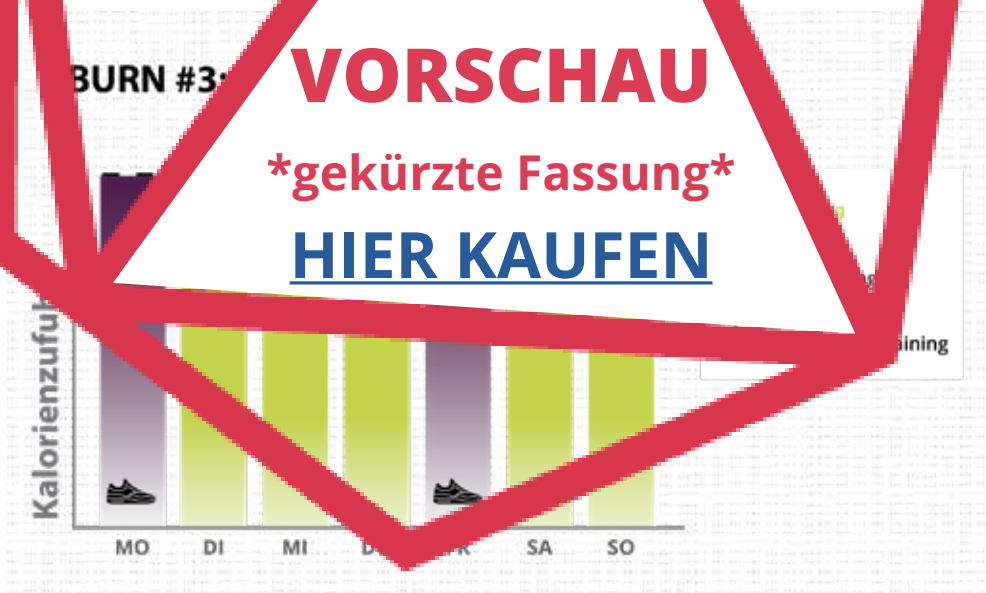
EOD und Leangains IF lassen sich sehr gut miteinander kombinieren. Viele kommen durch das Makronährstoff-Timing um die Trainingseinheiten herum sehr gut mit Hunger und Sättigung zurecht. Die Vorteile von IF liegen aber wohl darin, dass es relativ einfach zu umsetzen ist.

So funktioniert ein Workout-Refeed

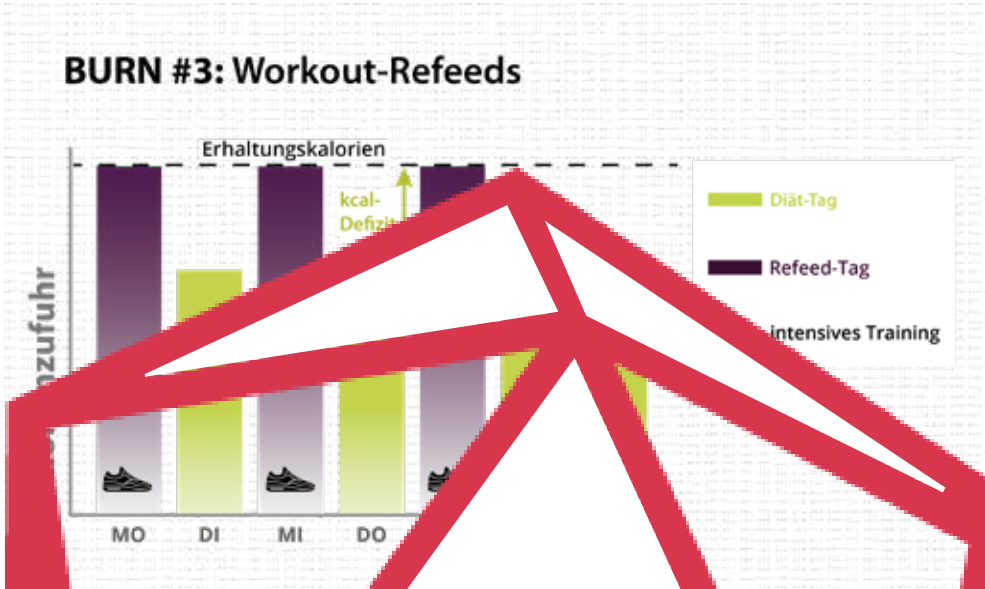
Bei den Workout-Refeeds legst du dein Cardio an den intensiven Trainingstagen. An Tagen, an denen du kein Cardio machst, ist es eine Carb-Diättage (D).

Ein leichtes Cardio legst du dabei je nach Trainingsintensität idealerweise auf Tagen ein, an denen du nicht intensiv trainierst.

Intensives Training



3x intensives Training pro Woche



...funktionieren die Werke... Training pro Woche
...Vermutlich weil die... Tage einen sehr gu
...sächlich zwischen Anstr...

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



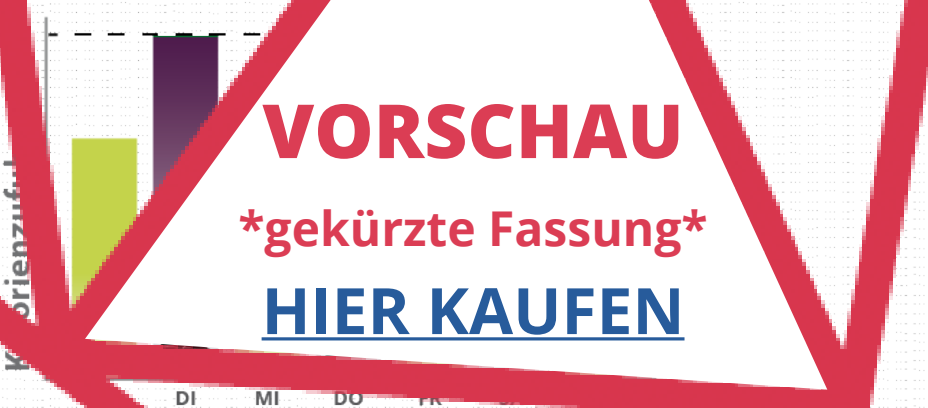
3,5x intensives Training pro Woche

BURN #3: Workout-Refeeds

1. Woche



2. Woche



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Idealerweise liegt ein intensives Training an 2-3 nicht aufeinander folgenden Tagen pro Woche bzw. an jedem 2. Tag. Bei dieser Aufteilung bist du im Schnitt 3,5 Trainingstage und 3,5 Diättage pro Woche.



Allerdings funktioniert EF für Trainierende am besten in Kombination mit den hier beschriebenen Workout-Periods. Die Diät- und Refueling-Regelungen bleiben genau gleich. Nur das Makronährstoff-Timing ändert sich.



Wie geht Intermittent Fasting?

Bei Intermittent Fasting (IF) nimmst du deine Kalorien nur in einem bestimmten Zeitfenster, dem sogenannten Essensfenster, zu dir. In der restlichen Zeit fastest du und nimmst so keine Kalorien zu dir (Fastenphase).

Die beste IF-Form für Sportler ist die sogenannte 16/8-Methode. Sie wurde von Martin Berkhan (leangains.com) entwickelt und perfektioniert. Dabei hältst du dich an eine tägliche **Fastenphase von 16 h**, die abends nach deiner letzten Mahlzeit beginnt. Am nächsten Tag frühstückst du nicht vor 12 Uhr. Meist geht die Fastenphase bis um 12 Uhr. Dann beginnt dein 8-stündiges Essensfenster.

Frauen sollten aufpassen, dass sie nicht länger als 15 h fasten und 9 h Essensfenster einhalten. Bei Menstruationen kann das Essensfenster einen Tick länger sein.

Wie oft soll ich Intermittent Fasting bei dir gut funktionieren?

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

Warum funktioniert IF häufig gut?

Durch die klare Regelung von Essen und Nicht-Essen reduziert sich die Komplexität der Diät. Wenn du etwas isst, bekommst du trotz Diät große Portionen. Für viele Menschen ist dies psychologisch ganz und gar nicht einfacher - für andere aber schon.



IF kann eine gute Strategie sein, um abzunehmen, wenn es dir dadurch leichter fällt, dein Kaloriendefizit einzuhalten. Für viele, die mit IF sehr gut zurechtkommen, wird das Diäthalten dadurch wesentlich einfacher.

Ist Hunger kein Problem bei so langem Fasten?

Interessanterweise bekommen wir über einen Tag gesehen üblicherweise immer dann Hunger, wenn eine Mahlzeit kurz bevorzugen. Das Hormon Ghrelin steigt pünktlich vor den Mahlzeiten an und erzeugt ein Hungergefühl.

In den ersten Tagen Interim Fasten bekommen oder Hunger. Das ist aber meist nach wenigen Tagen vorbei. Auch nach langem Fasten Hunger und Hungergefühl.

IF BURN-Protokolle

N #3 mit IF kannst du sowohl am Refeedtagen durchführen. Falls du allerdings ein Training zu einem Zeitpunkt wählst, wenn du trainieren möchtest, wird das einfasting.

folgenden 4 Protokolle. Welches Protokoll du wählst, hängt von dem Zeitpunkt deines Trainings ab.

Refeedtag IF Protokoll #1 (Training am Morgen (ca. 8-10 Uhr)). Diese Variante ist für die meisten geeignet, da sie am besten in den Arbeits- und Freizeitplan passt.

- 1-4 Uhr: 1. Mahlzeit Post-Workout: 30% der Kalorienzufuhr
- 15-17 Uhr: Training
- 18-19 Uhr: 2. Mahlzeit Post-Workout: 40% der Kalorienzufuhr
- 20-21 Uhr: 3. Mahlzeit: 30% der Tageskalorien

Refeedtag IF Protokoll #2 (Training am Nachmittag (ca. 15-16 Uhr))

- 11-14 Uhr: 1. Mahlzeit Post-Workout: 30% der Kalorienzufuhr
- 15-17 Uhr: Training
- 18-19 Uhr: 2. Mahlzeit Post-Workout: 40% der Kalorienzufuhr (größte Mahlzeit des Tages)
- 20-21 Uhr: 3. Mahlzeit: 30% der Tageskalorien

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Refeedtag IF Protokoll 3: Training am Mittag (ca. 12-13 Uhr)

- 11-14 Uhr oder 30 Minuten vor dem Training: Pre-Workout-Shake (30 g Whey oder 20 g EAAs): ca. 5% des Tagesverbrauchs
- 12-14 Uhr: Training
- 13-15 Uhr: 1. Mahlzeit Post-Workout: ca. 40% der Kalorienzufuhr
- 16-18 Uhr: 2. Mahlzeit: ca. 25% der Kalorienzufuhr
- 20-21 Uhr: 3. Mahlzeit: ca. 20% der Kalorienzufuhr

Refeedtag IF Protokoll 4: Training am Morgen (ca. 8 Uhr)

- 7-8 Uhr: Pre-Workout (PWS) oder Protein-Shake
- 8-9 Uhr: Training
- 9-10 Uhr: 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht, alle 2 h 20-30 g Protein
- 14-15 Uhr: kleiner Protein-Snack
- 18-21 Uhr: große gemischte Mahlzeit mit allen Kalorien und Makros für den Tag

Auf Diättagen ohne intensives Training ist es möglich, auf ein wenig. Die erste Mahlzeit des Tages wird um 8 Uhr eingenommen. Dies ist die erste Mahlzeit nach einer 15- bis 16-stündigen Fastenperiode. Es gibt noch zwei kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Diättag IF Protokoll 5

- 11-14 Uhr
- 16-17 Uhr

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Willst du ein hartes Cardio einbauen, ist es wichtig, dass du genügend Zeit dafür hast.

Wichtig: Alle Angaben zu Uhrzeiten oder der prozentualen Kalorienverteilung dienen als Anhaltspunkte. Du musst dich nicht sklavisch daran halten. Eine Verschiebung von +/- 1 Stunde oder +/- 5-10% der Kalorien ist normalerweise möglich.



Tipps und Tricks für das Intermittent Fasting

- In der Fastenphase nimmst du möglichst keine Kalorien zu dir. Falls dir das nicht möglich ist, iss so wenig wie irgendwie möglich. Bedenke jedoch, dass selbst kleine Mengen an Nährstoffen die Stoffwechseltage beeinflussen und das Fasten im Anschluss erschweren können.
- Hunger und Appetit sind in der Fastenphase nach einer kurzen Umstellungszeit von wenigen Tagen kein Problem mehr. Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an gewisse Ernährungsmuster.
- Trinke in der Fastenphase viel Wasser und ungesüßte Getränke, wie du möchtest. Kaffee oder grüner Tee (auch ohne Zucker) sind kein Problem. Dehydrierung ist vor allem zu Beginn). Kleine Mengen Alkohol sind ebenfalls möglich, aber es ist zwar möglich, dass sie den Stoffwechsel beeinflussen, wie es schon bei anderen Fastenformen der Fall ist (siehe hierzu auch den Punkt).

Kaugummi während der Fastenphase ist ebenfalls möglich.

Halte dein Essensfenster mit einer gewissen Regelmäßigkeit konstant. Liegt dein Essensfenster zwischen 14 und 18 Uhr, solltest du es auch jeden Tag ungefähr so bei. Dein Körper stellt sich an.

24 BURN #4: Protein

Proteinfasting absolviert man über einen Zeitraum von 24 Stunden. Die Besonderheit ist, dass man in dieser Zeit nur Proteine essen darf. Alle anderen Lebensmittel sind verboten. Proteine sind für den Körper sehr wichtig, da sie die Bausteine für Muskeln und Enzyme sind. Proteinfasting kann helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und die Verdauung zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass man genügend Proteine zu sich nimmt, um den Körper nicht zu sehr zu belasten. Proteinfasting ist eine Herausforderung, die aber sehr lohnend sein kann.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Bestimmte Menschen kommen mit Proteinfasting sehr gut zurecht, während andere Schwierigkeiten haben. Es ist wichtig, den eigenen Körper zu beobachten und zu hören. Wenn man Proteinfasting ausprobiert, sollte man es langsam und vorsichtig machen. Man sollte auch darauf achten, dass man genügend Proteine zu sich nimmt, um den Körper nicht zu sehr zu belasten. Proteinfasting ist eine Herausforderung, die aber sehr lohnend sein kann.

Proteinfasting ist oft auch eine gute Möglichkeit, um den Stoffwechsel zu aktivieren und die Verdauung zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass man genügend Proteine zu sich nimmt, um den Körper nicht zu sehr zu belasten. Proteinfasting ist eine Herausforderung, die aber sehr lohnend sein kann.



Proteinfasting ist gut geeignet, wenn du ...

- ... einen niedrigen oder mittleren Körperfettanteil hast, also in KAT 1 oder KAT 2 fällst.
- ... eher viel trainierst: 3x, 3,5x oder 4x pro Woche intensives Training. Zusätzliches Cardio ist wie immer optional möglich.
- ... nach dem Training tendenziell erst mal keinen Hunger hast.
- ... idealerweise spät nachmittags oder abends trainierst. Morgen-/ Mittagstraining mit Anpassung des Refeeds möglich.
- ... keine Probleme mit der Verdauung hast.
- ... gerne mobilisierendes Cardio einbaust.

Warum funktioniert Proteinfasting? Was ist der Mechanismus?

- Protein allein genügt, um die Proteinbiosynthese zu maximieren.
- Der hungerunterdrückende Effekt des intensiven Training wird genutzt.
- Möglicherweise bessere Hormonprofile und gesteigerte Hormoneffekte an Refeedtagen.

So funktioniert Proteinfasting

Beim Proteinfasting werden die Refeedtage mit intensiven Trainingstagen abwechselnd durchgeführt. Das bedeutet, dass an den Refeedtagen kein intensives Training durchgeführt wird, sondern nur ein leichtes Cardio oder gar kein Cardio.

Das intensive Training führt zu einer Mobilisierung der Fettsäuren. Diese werden im Refeedtag wieder in den Fettzellen gespeichert. Durch das Proteinfasting wird die Mobilisierung der Fettsäuren gefördert, was zu einer Steigerung der Fettverbrennung führt.

Folgende Trainingsstrukturen bieten sich für das Proteinfasting an:

Ideal ist Proteinfasting mit 3 oder 3,5 intensiven Trainingseinheiten pro Woche. Du kannst Proteinfasting auch mit 2, 3 oder 4 intensiven Trainingseinheiten pro Woche durchführen. Mit mehr als 4 intensiven Trainingseinheiten ist Proteinfasting nicht empfehlenswert.

Wann Cardio machen? Cardio an Refeedtagen ist sehr gut morgens machbar. Durch das intensive Training am Tag zuvor in Kombination mit Proteinfasting bist du noch voller mobilisierter Fettsäuren. Cardio (nüchtern) am Morgen verbrennt noch mal viele der Fettsäuren. Im Anschluss ist es dann aber wirklich Zeit für den wohlverdienten Refeed.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Erhaltungskalorien

kcal

■ Diät-Tag

■ Refeed-Tag

intensives Training

3 Trainingseinheiten pro V
aufeinander folgenden 7

idealerweise immer
immer ein Refeedt

also du 2 oder 3x trainierst
sonst wird es sehr

Woche durchfüh
h so nennen d

in dem Templat
sehr leicht
hins

s kann die Stabilität
beste integrieren

VORSCHAU

gekürzte Fassung

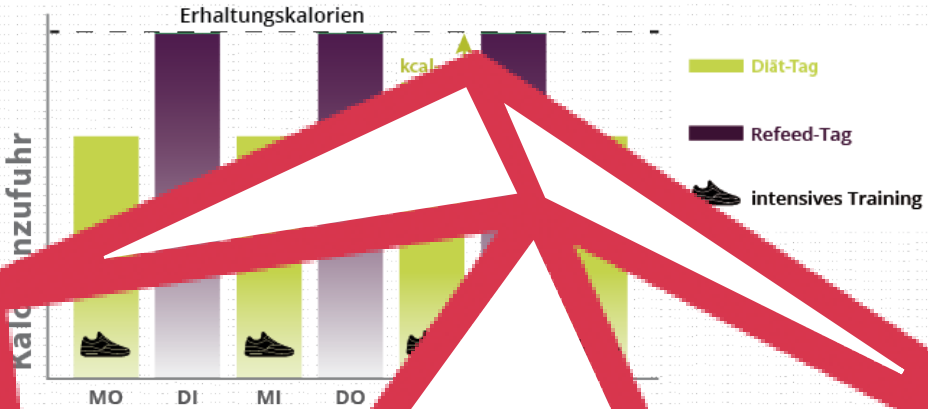
HIER KAUFEN



3,5x Training pro Woche

BURN #4: Proteinfasting

1. Woche



2. Woche



VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

Bei 3,5 Trainingstagen pro Woche wechseln sich Diät- und Refeedtage kontinuierlich ab. Dabei hast du jeden 2. Tag ein intensives Training. Das ist mental sehr gut machbar, da der nächste Refeedtag mit Protein, Kohlenhydraten und Kalorien immer nur 1 Tag entfernt liegt.

Intensives Training und Pause von intensivem Training erfolgen im täglichen Wechsel. Über die Gesamtdauer von 2 Wochen kommst du so im Schnitt auf 3,5 Trainingsein-



heiten pro Woche. Die intensiven Trainingseinheiten liegen dabei nicht jede Woche auf denselben Wochentagen.

4x Training pro Woche

BURN #4: Proteinfasting

Erhaltungskalorien



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Kaloriendefizit bei Proteinfasting

Verteile dein angestrebtes Kalorien-Wochen Defizit auf die vorhandenen Diättage. Strebst du ein Defizit von 3500 kcal pro Woche und hast 3 Diättage, bedeutet das ein Kaloriendefizit von 1167 kcal pro Diättag.

Alternativ: Willst du nicht alles im Detail berechnen, peile einfach an jedem Diättag ein Kaloriendefizit von ca. 30-35% an (meist etwa 1000 kcal für Männer bzw. 700 kcal für Frauen). Je nachdem, wie viel Diättage du pro Woche hast, ergibt sich die Größe des Defizits automatisch.



Spezialtipp für fortgeschrittene Sportler: Versuche, das kcal-Defizit am Diättag zu nahezu 100% durch dein Training zu erreichen. So isst du praktisch gleich viele Kalorien wie an einem Tag ohne Training. Dieses Vorgehen ist jedoch nur für erfahrene Sportler geeignet, die an viel und hartes Training gewöhnt sind und überhaupt so viele Kalorien durch das Training verbrennen können.

Makronährstoffverteilung und Makro-Timing beim Proteinfasting

Die Makronährstoffzufuhr erfolgt in 3 Phasen der Diättage:

- Kohlenhydrate: ...
- Protein: ... Energiewert für Frauen.
- Fett: ... Kalorien.

Timing der Makronährstoffe am Tag

Beim Proteinfasting isst du für vier Stunden vor dem Training fast ausschließlich Protein und Gemüse. In dieser Zeit verbrennst du Fett unter anderem, um die Muskulatur zu erhalten. Protein sorgt für den Erhalt der Muskelmasse.

Beim Makronährstoff-Timing ist es wichtig, dass du nach dem Training fast ausschließlich Protein und Gemüse isst. Dein Training liegt im Protein-Fastens. In dieser Zeit verbrennst du Fett unter anderem, um die Muskulatur zu erhalten. Protein sorgt für den Erhalt der Muskelmasse.

Die Post-Workout-Mahlzeit ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Das Protein wird zur Muskelreparatur genutzt. Das Fett wird zur Energiegewinnung genutzt. Das Kohlenhydrat wird zur Glykogenreplenierung genutzt. Für die Berechnung der Kalorien am Ende des Tages die gesamten Kalorien addieren.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Im Folgenden einige geeignete magere Proteinquellen für die Post-Workout-Mahlzeit:

- mageres Fleisch (Hähnchenfilet, Putenbrustfilet, mageres rotes Fleisch)
- magerer Fisch (Alaska-Seelachs, Pangasius, Seehecht, Forelle)
- Magerquark
- Thunfisch in eigenem Saft
- körniger Frischkäse
- magerer Schinken
- Harnstoff

• Harnstoffpulver aller Art

Nach der Post-Workout-Mahlzeit bleibt das Hungergefühl aus. Der hungerunterdrückende Effekt des Proteins macht es dir sehr leicht, ein Kaloriendefizit einzuhalten. Du musst nicht auf neue Energiesubstrate warten, sondern die Energie direkt aus deinen Fettreserven ziehen. Du nimmst von außen zu, wie ein Feuer, das von außen zugeführt wird, um die Verbrennung zu unterstützen. Du nimmst nun die ganze Nacht lang Energie aus deinen Fettreserven.

Die verbleibende Makroverteilung ist also: 10% Protein, 90% Fett. Das heißt, dass du nach dem Training sehr fettreich bist. Am Morgen, mittags und abends solltest du eine gleichmäßige Makroverteilung am präferierten Zeitpunkt einnehmen.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Variante: Proteinshake
Ja, das ist eine Option. Du brauchst es nicht, aber es ist eine Möglichkeit. Du brauchst es nicht, aber es ist eine Möglichkeit.

Bei intensiven Training am Morgen nimmst du einen Pre-Workout-Proteinshake kurz vor dem Training zu dir. Nach dem Training kommt die Post-Workout-Mahlzeit auf den Tisch, wie normalerweise am Abend. Alternativ nimmst du einen Proteinshake zu dir. Am Abend stärkst du dich schließlich bei einer gewünschten größeren Mahlzeit mit den restlichen Makros.



Beispiel: Proteinfasting mit intensivem Training am Morgen

- 7:00-7:30 Uhr: 20-30 g Protein Pre-Workout (Proteinshake)
- 8:00 Uhr: Training
- 9:00 Uhr: 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht oder alle 2 h 20-30 g Protein
- 15:00 Uhr: kleiner Protein-Snack, sofern Hunger
- 18:00-20:00 Uhr: große gemischte Mahlzeit mit den verbleibenden Makros für den Tag

Variante: Protein-Mittag

Mittag

Durch das Protein-Mittag verlängerst du die Zeit zwischen dem Workout-Mahlzeit und dem nächsten Protein-Einkauf. Du überbrückst diese mit etwa 20-30 g Protein.

Beispiel: Proteinfasting-Diättag mit Training am Morgen

- 7:00-8:00 Uhr: Frühstück
- 11:30 Uhr: 20-30 g Protein Pre-Workout
- 12:00 Uhr: Training
- 14:00-20:00 Uhr: 20-30 g Protein pro kg Körpergewicht
- 20:00 Uhr: Post-Workout-Mahlzeit

Für die folgenden Tage ist die Protein-Einnahme auf 20-30 g pro Tag begrenzt. Daher auch die Bezeichnung "Protein-Diät".

Der Effekt

Bei der Protein-Diät wird der Körper gezwungen, die Fettverbrennung zu erhöhen. Der Körper füllt die Glykogenspeicher auf.

Hattest du am vorherigen Tag einen Diättag, wachst du eventuell ein bisschen leichter auf als normal. Das liegt wahrscheinlich an höheren Cortisol-, Adrenalin- und Noradrenalin-Spiegeln, die für die maximale Fettverbrennung vonnöten sind (der Wirkstoff Ephedrin würde Ähnliches auslösen, erzeugt diesen Zustand auf natürliche Art).

Es kann sein, dass du immer noch Hunger verspürst. Nach vielen Stunden hoher Fettverbrennung ist es jetzt aber Zeit für Pause und Erholung. Das Ziel ist die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher und eine hormonelle Entspannung. Dies ist ein sehr wichtiges Element und darf nicht weggelassen werden. Dein Körper soll sich ausruhen und wieder Energie tanken für die kommenden Tage.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Auch psychologisch sollst du dich entspannen können und nicht im Dauerverzicht leben.

In der Regel hast du am Refeedtag kein intensives Training. Willst du Cardio am Refeedtag machen, kannst du dieses direkt morgens ausführen.

2.2.5 BURN #5: Zyklisches 4/3

Bei Zyklischem 4/3 hast du jede Woche 3 Refeedtage am Stück. Damit bekommst du den maximalen Effekt gegen hormonelle Störungen (Leptin, Sexualhormone, Schilddrüsenhormone etc.). Diese Diät ist geeignet, wenn du in niedrige Körperfettanteilbereiche kommst und mit anderen Diätformen schnell Probleme bekommst.

Während der Woche musst du je nach Trainingsintensität dein Kalorien-Defizit begrenzen. Ein Wort der Warnung: Die Refeedtage die du machst sind kein Freipenstiel. Du fährst meist täglich ein Kalorien-Defizit von ca. 50%. Wenn du die anfänglichen Trainingseinheiten machst, werden die Fettspeicherkapazitäten mit der Fettverbrennung maximal ausgeschöpft. Du kannst du daher schon "dem Zahnfleisch gehen".

Ultimate Diet 2.0, die diese Methode jedoch nicht verwendet. In diesem Buch wird diese Methode jedoch als eine zyklische Diät dargestellt. Du unsere eigene Erfahrung.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

- ... einen niedrigen Körperfettanteil (KAT2) fällen.
- ... 4 oder 5 Refeedtage pro Woche.
- ... hormonelle Störungen (Leptin, Sexualhormone, Schilddrüsenhormone etc.).
- ... Diät von Mo bis Do einführen.
- ... Performance-Athlet verschiedener Sportarten oder Bodybuilder bzw. Physique-Athlet.

So funktioniert Zyklisches

Die Woche ist in zwei unterschiedliche Phasen aufgeteilt: 4 Diättage mit Defizit und im Anschluss daran 3 Refeedtage am Stück. Mit diesem Template hast du die längste Refeed-Phase am Stück aller BURN-Templates. Auf der anderen Seite musst du dein Wochendefizit innerhalb von nur 4 Tagen erzeugen.



1-3x optionales Cardio integrierst du hauptsächlich direkt nach dem intensiven Training oder ein paar Stunden später. Falls gewünscht, legst du 1x Cardio auf einen Tag, an dem du nicht intensiv trainierst. Idealerweise sollten jedoch 2 Tage pro Woche komplett trainingsfrei bleiben.

3x oder 4x intensives Training mit Zyklischem 4/3

BURN #5: Zyklisch

Defizit

Diät-Tag

intensiv

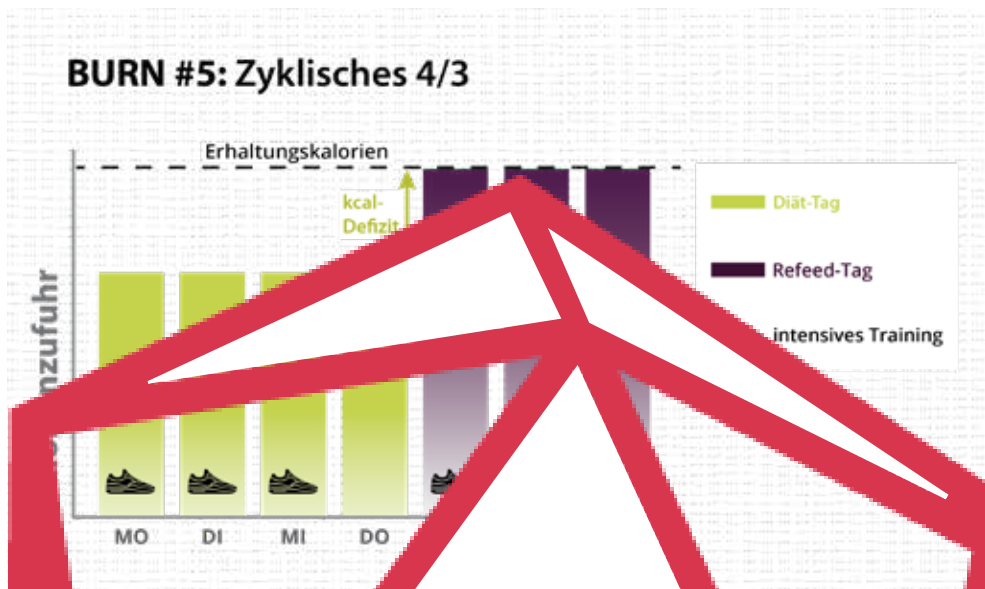
VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



5x intensives Training mit Zyklischem 4/3



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Willst du sie **Ergebnisse und Planbarkeit**, sonstest du **unzufrieden** fühlen. Nur so stellst du sicher, dass du nicht mehr oder weniger Energie zu nimmst. Der Preis dafür ist der **höhere Aufwand** für das sogenannte "Training", bei dem du die Kalorien und Makros je gegessenen Lebensmittels **bestimmst**.

Du kannst jedoch auch versuchen, die BURN **ohne Kalorienzählen** durchzuführen und dich an die Templates und **genaueren** Ernährungsvorgaben zu halten. Beobachte, ob



du damit abnimmst. Gerade mit einem höheren Trainingspensum, beispielsweise mehr als 2x intensives Training plus 2x Cardio, funktioniert das oft recht gut.

- **Vorteile beim Nicht-Zählen:** geringer Aufwand: kein Tracking von kcal und Makros. Kalorienzählen und Rechnen fällt komplett weg und führt zu mentaler Entlastung. Konzentration auf den Prozess, das Ergebnis kommt eher nebenher.
- **Nachteile beim Nicht-Zählen:** Resultate nicht 100% sicher. Es kann sehr gut funktionieren, muss aber nicht.

Tipp: Falls dir das Nicht-Zählen nicht zusagt, beginne deine Diät für 3-4 Wochen mit diesem Konzept. Sollte dir das Konzept nicht zusagen, wechselst du auf genaues Zählen um.

Vor allem, wenn du dich für das Nicht-Zählen entscheidest, solltest du die umgekehrte Variante annehmen. Mit 3-4 Wochen aktiven Kalorienzählens bekommst du ein Gefühl für die Trainingsmenge und Makros zu bekommen. Am Ende der 4 Wochen kannst du das Nicht-Zählen um.

Entscheidest du dich für das Nicht-Zählen, überprüfe das Kapitel komplett über.

Wenn du Kalorien zählen, musst du ein Kaloriendefizit festlegen und berechnen, wie hoch dein Kalorienbedarf ist. An Refeedtagen nimmst du genau so viele Kalorien zu wie du verbrauchst. An Diättagen musst du ein wenig genauer rechnen.

Bestimme, für welche Tage du im Schnitt ein Kaloriendefizit festlegst, was zu einem Gewichtsverlust führt.

Doch wie groß soll das Defizit sein? Das hängt von deinem aktuellen Kalorienbedarf ab.

Dazu entscheidest du dich, wie viele Tage du im Schnitt ein Kaloriendefizit festlegst, was zu einem Gewichtsverlust führt.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

2.3.1 Wie hoch muss dein Kalorien-Wochenendernorm sein?

Damit du zügig Fett abnimmst, ohne zu viel Muskel-, Kraft- und Ausdauerverlust und zu starke Einschränkungen deiner Trainingsleistung zu erleiden, setze dir ein **Gewichtsverlust-Ziel von 0,5% bis 1% deines aktuellen Körpergewichts pro Woche** [22]–[24].

Beispiel: Wiegst du 80 kg, entspricht 0,5% bis 1% deines Körpergewichts 0,4 bis 0,8 kg. Entscheidest du dich für einen Mittelwert, wären 0,6 kg Gewichtsverlust pro Woche ein gutes Ziel.



Nun kannst du berechnen, wie viele Kalorien du pro Woche einsparen musst. **Um 1 kg Fett abzunehmen, musst du ca. 7000 Kalorien einsparen.** Diese Zahl gilt, wenn du nahezu ausschließlich Fett abnimmst.

Bei dem Beispiel mit 0,6 kg Gewichtsverlust pro Woche ergibt sich ein Kalorien-Wochendefizit von $(0,6 * 7000 =)$ 4200 kcal. Sparst du also 4200 kcal pro Woche ein, wirst du ziemlich genau 0,6 kg pro Woche verlieren.

In der folgenden Tabelle siehst du, wie viel Kalorien du pro Woche einsparen musst, um nach Körpergewicht, wie viel 0,5-1% Fettverlust in kg sind und wie groß das Kalorien-Wochendefizit daraus resultiert.

Körpergewicht	pro Woche	Wochendefizit in Kalorien
90 kg	0,60-1,20 kg	4200-8400 kcal
85 kg	0,58-1,15 kg	4060-8050 kcal
80 kg	0,55-1,10 kg	3850-7700 kcal
75 kg	0,52-1,05 kg	3640-7350 kcal
70 kg	0,50-1,00 kg	3500-7000 kcal
65 kg	0,48-0,95 kg	3360-6650 kcal
60 kg	0,45-0,90 kg	3150-6300 kcal
55 kg	0,42-0,85 kg	2940-5950 kcal
50 kg	0,40-0,80 kg	2800-5600 kcal
45 kg	0,38-0,75 kg	2620-5250 kcal
40 kg	0,35-0,70 kg	2450-4900 kcal
35 kg	0,33-0,65 kg	2275-4550 kcal

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Körpergewicht	0,5-1% Fettverlust pro Woche	Notwendiges Kalorien-Wochendefizit
60 kg	0,30-0,60 kg	2100-4200 kcal
55 kg	0,28-0,55 kg	1925-3850 kcal
50 kg	0,25-0,50 kg	1750-3500 kcal

Ein großes 1%- oder kleines 0,5%-Defizit ist besser?

Ein Defizit ist besser?

Wohl das schnelle Abnehmen durch ein Defizit als auch das Abnehmen mit einem kleinen Defizit hat seine Vorteile. Weder das eine noch das andere ist generell gut oder schlecht, sondern es kommt darauf an, in welchen Situationen sie eingesetzt sind oder nicht.

Ein Defizit als auch das Abnehmen mit einem kleinen Defizit hat seine Vorteile. Weder das eine noch das andere ist generell gut oder schlecht, sondern es kommt darauf an, in welchen Situationen sie eingesetzt sind oder nicht.

Größe Kaloriendefizite mit 1% oder 2% führen zu einem schnellen Gewichtsverlust, aber auch zu einer Beeinträchtigung des Stoffwechsels und des Hormonhaushalts. Ein optimales Krafttraining ist ebenfalls von großem Vorteil, da es die Muskulatur erhält und die Regeneration fördert. Die Vorteile von schnellem Abnehmen sind also begrenzt, und es ist besser, sich für einen langsamen, aber nachhaltigen Gewichtsverlust zu entscheiden.

Größe Kaloriendefizite mit 1% oder 2% führen zu einem schnellen Gewichtsverlust, aber auch zu einer Beeinträchtigung des Stoffwechsels und des Hormonhaushalts. Ein optimales Krafttraining ist ebenfalls von großem Vorteil, da es die Muskulatur erhält und die Regeneration fördert. Die Vorteile von schnellem Abnehmen sind also begrenzt, und es ist besser, sich für einen langsamen, aber nachhaltigen Gewichtsverlust zu entscheiden.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Ein Defizit ist besser?

Ein Defizit ist besser? Es kommt darauf an, in welchen Situationen sie eingesetzt sind oder nicht. Ein Defizit ist besser? Es kommt darauf an, in welchen Situationen sie eingesetzt sind oder nicht. Ein Defizit ist besser? Es kommt darauf an, in welchen Situationen sie eingesetzt sind oder nicht.

Daher gilt es für dich, den richtigen Mittelweg zu finden, der zu deiner individuellen Situation passt. Bei der Wahl des richtigen Kaloriendefizits gibt es keine in Stein gemeißelte Regel.



Folgende Faustregeln gelten:

Eher 0,5% wählen, wenn du ...	Eher 1% wählen, wenn du ...
• ... einen niedrigen KFA hast (KAT 1). • ... Muskeln, Ausdauer, Kraft unbedingt erhalten möchtest. • ... wenig Fett zu verlieren hast. • ... viele intensive Trainingseinheiten hast (2 oder weniger). • ... das Gewicht unbedingt erhalten musst. • ... keinen Zeitdruck hast.	• ... einen hohen KFA hast (KAT 3) • ... Muskeln, Ausdauer, Kraft nicht unbedingt erhalten musst. • ... viel Fett zu verlieren hast. • ... nur wenige intensive Trainingseinheiten hast (2 oder weniger). • ... die Fettabnahme unbedingt hast. • ... das Gewicht nicht unbedingt erhalten

2 Dein Kalorienbedarf berechnen und verteilen

in gewünschtes Kalorien-Wochendefizit
in BURN-Template

Abwägungszwischen
plus von 0,5 und

Beispiel BURN #1
ist das

mit
das Ergebnis
ergibt sich

Kalorienendzeit pro Diättag

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

ahl der Diättage
e

hten Gewichts-
plates.

pro Woche
Tag geht,
d verteilt
erteilt

Beispiel BURN #1 - 5 oder 6 Diättage pro Woche: Bei angestrebtem Gewichtsabnahme pro Woche zielst du auf ein Kalorien-Wochendefizit von 3500 kcal. Auf 5 Diättage verteilt ergibt das ein Defizit pro Diättag von 700 kcal (= 3500 : 5). Bei 6 Diättagen ergibt das ein Defizit pro Diättag von 583 kcal (= 3500 : 6).

Beispiel BURN #3, #4 und #5 - mit 3 oder 4 Diättage pro Woche: Bei angestrebten 0,5 kg Abnahme pro Woche zielst du auf ein Kalorien-Wochendefizit von 3500 kcal. Auf 3 oder 4 Diättage verteilt ergibt das ein Defizit pro Diättag von 1167 kcal (= 3500 : 3) bzw. 875 kcal (= 3500 : 4).



Erhaltungskalorien sind genau die Menge an Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst. Nimmst du Erhaltungskalorien zu dir, bist du also weder im Kaloriendefizit noch im Kalorienüberschuss. Du verlierst weder ab noch zu. Für die meisten Menschen liegt dieser Wert bei ca. 2000 bis 2500 Kalorien je nach Gewicht und Aktivität.

Wie berechne

Im Vergleich mit dem Kalorienverbrauch bei der Arbeit kann der Kalorienverbrauch bei der Freizeitaktivität (z.B. Sport) variieren. Die Kalorienverbrauchsrate ist dabei von der Intensität der Aktivität und der Dauer der Aktivität abhängig. Bei intensiver körperlicher Aktivität (z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren) kann der Kalorienverbrauch deutlich höher sein als bei leichter körperlicher Aktivität (z.B. Gehen, leichte Hausarbeit). Die Kalorienverbrauchsrate ist auch von der individuellen Fitness und der Gewichtung der verschiedenen Aktivitäten abhängig. Bei einer hohen individuellen Fitness und einer hohen Gewichtung der intensiven Aktivitäten kann der Kalorienverbrauch deutlich höher sein als bei einer niedrigen individuellen Fitness und einer niedrigen Gewichtung der intensiven Aktivitäten. Die Kalorienverbrauchsrate ist also ein individueller Wert, der von vielen Faktoren abhängt. Eine grobe Schätzung des Kalorienverbrauchs bei der Freizeitaktivität kann jedoch auf Basis der oben genannten Informationen gemacht werden. Bei intensiver körperlicher Aktivität kann der Kalorienverbrauch zwischen 1000 und 2000 kcal pro Tag liegen. Bei leichter körperlicher Aktivität kann der Kalorienverbrauch zwischen 500 und 1000 kcal pro Tag liegen. Die Kalorienverbrauchsrate ist also ein individueller Wert, der von vielen Faktoren abhängt. Eine grobe Schätzung des Kalorienverbrauchs bei der Freizeitaktivität kann jedoch auf Basis der oben genannten Informationen gemacht werden.

menschliche Kalorienver- / / verschiedenen Komponenten

VORSCHAU

HIER KAUFEN

Für ein möglichst realistisches Abbild deiner Erhaltungskalorien musst du deinen **Kalorienverbrauch für jeden Tag individuell berechnen**. Aber denn, alle Tage der Woche verlaufen bei dir ziemlich ähnlich. Für ein noch exakteres Ergebnis ist außerdem ein **Schrittzähler** sehr empfehlenswert.

Hier sind zwei Möglichkeiten, wie du deine Erhaltungskalorien ziemlich präzise ermittelst. Beachte, dass der resultierende Wert immer nur eine Schätzung sein kann. Selbst wenn er recht präzise ist, bleibt er eine Annäherung an die Realität.



2.3.3.1 Option 1: Präziser Online-Kalorienverbrauchsrechner

Der hier vorgestellte Online-Rechner beachtet alle Komponenten des Kalorienverbrauchs im Detail. Damit kommst du sehr nahe an deinen realen Kalorienverbrauch.

- Online-Rechner: Präziser Kalorienverbrauchsrechner für Männer:
<https://fitness-experts.de/kalorienverbrauch-rechner>
- Online-Rechner: Präziser Kalorienverbrauchsrechner für Frauen:
<https://fitladies.de/kalorienverbrauchs-rechner>

Dieser Rechner ist anders als andere Online-Rechner, auf die du üblicherweise stößt. Alle Variablen, die deinen Kalorienverbrauch beeinflussen, werden in den Standard eine Rolle beim Kalorienverbrauch mit einbezogen. Neben der Alltagsaktivität werden auch Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körpergröße, Stoffwechsel- und Nachbrenneffekt berücksichtigt. Bei Frauen werden außerdem besondere Besonderheiten wie Zyklusveränderungen, die Phase der Periode oder Menorrhoe berücksichtigt.

2.3.2 Option 2: Kalorienverbrauchsrechner mit Faustregel

Alternativ zu Option 1, dem Online-Rechner, gibt es auch eine Faustregel zur Berechnung deines Kalorienverbrauchs. Diese Faustregel geht auf Martin Berkhan zurück. Die Entwicklung dieser Faustregel ist hier zu finden.

Grundfaktoren: Für Männer gilt ein Grundfaktor von 1,0. Für Frauen beträgt der Grundfaktor 0,9. Dieser Faktor verändert sich je nach individueller Aktivität. Die Tabelle zeigt die individuellen Faktoren.

Beachte: Den Faktor für die Aktivität findest du in der Tabelle. Die Anwendung der Formel ist hier zu finden.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Kalorienverbrauch-Berechnung für Männer:

Kalorienverbrauch = $28 \cdot \text{Körpergewicht [kg]}$

Den Faktor 28 veränderst du nach oben oder unten - je nachdem, was auf dich zutrifft:

Was trifft auf dich zu?	Veränderung des Faktors 28
Sehr groß > 185 cm	
KFA < 20%	+0,5
KFA 20-25%	
KFA 25-30%	
KFA mehr als 30%	+0,5 für alle 5% über 34%
Muskelmasse +5 kg	
Muskelmasse +10 kg	
Alter > 45 Jahre	
Alter < 25 Jahre	
6000-8000 Schritte pro Tag	
8000-10000 Schritte pro Tag	+1
10000-12000 Schritte pro Tag	+1,5 (für je 2000 Schritte mehr: +0,5 addieren)

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Kalorienverbrauch-Berechnung für Frauen:

$\text{Kalorienverbrauch} = 26 \cdot \text{Körpergewicht [kg]}$

Den Faktor 26 veränderst du nach oben oder unten - je nachdem, was auf dich zutrifft:

Was trifft auf dich zu?	Veränderung des Faktors 26
Sehr groß > 170cm	
KFA weniger als 30%	+0,5
KFA 30-35%	
KFA 35-40%	
KFA mehr als 40%	-0,5 (für je 5% über 44%)
Körpermasse +2,5 kg	
Körpermasse +5 kg	
Alter > 45 Jahre	
Alter < 25	
6000-8000 Schritte pro Tag	
8000-10000 Schritte pro Tag	+1
10000-12000 Schritte pro Tag	+1,5 (für je 2000 Schritte mehr: +0.5 addieren)

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Achtung: Bei der Faustregel-Berechnung ist der Kalorienverbrauch durch aktives Training noch nicht miteinberechnet. Trainierst du, musst du den Kalorienverbrauch durch das Training an diesem Tag noch addieren.

Training verbraucht je nach Anstrengung und Körpergewicht ca. 5-15 kcal pro Minute (bei trainierten Athleten bis zu 20 kcal pro Minute).

Beispiel:

- **40 Minuten lockeres Training** (z.B. Joggen) = 200 kcal (= 5 * 40), schwerer Mann 400 kcal (= 10 * 40).
- **40 Minuten anstrengendes Training** (z.B. HIIT) = 200 kcal (= 5 * 40), schwerer Mann 400 kcal (= 10 * 40).

Es gibt Situationen, in denen der Kalorienverbrauch durch das Training noch nicht miteinberechnet wird. Beim Krafttraining wird nicht selten nur in der Trainingszeit der Kalorienverbrauch berücksichtigt. Allerdings mit höchster Anstrengung. Bei einem Training mit hoher Intensität (z.B. HIIT) von 15-20 Minuten Trainingszeit, allerdings mit einem Kalorienverbrauch von 15-20 kcal pro Minute.

3.3.3 Kalorienverbrauch-Fitness-Tracker und Smartwatch?

Die heutigen Fitness-Tracker und Smartwatches liefern Ergebnisse für den Kalorienverbrauch. Daher raten wir, diese Geräte zu verwenden, da sie dem technischen Fortschritt entsprechen und präziser werden.

Momentan besorgen sich viele Menschen ein Fitness-Tracker oder eine Smartwatch, die den Kalorienverbrauch misst. Diese Geräte sind jedoch nicht perfekt. Ein einfacher Pedalometer kann bei hohen Schrittzahlen (z.B. bei Laufen) den Kalorienverbrauch überschätzen.

3.4 Kalorienverbrauch-Fitness-Tracker und Smartwatch (Kaufempfehlung)

Food2Me ist ein Online-Tracker, der den Kalorienverbrauch misst. Es ist ein kostenloser Tracker, der den Kalorienverbrauch misst. Es ist ein kostenloser Tracker, der den Kalorienverbrauch misst.

Willst du genau wissen, wie viele **Kalorien und Makronährstoffe** (Protein, Fett und Kohlenhydrate) du zu dir nimmst, musst du diese Werte genau tracken. So hast du jeden Tag einen ganz exakten Überblick über deine Nahrungsaufnahme, kannst die Vorgaben deiner Diät genau befolgen und erreichst deine Ziele.

Empfehlenswert sind Online-Tracker (wie etwa fddb.info - Vorsicht bei den Eintragungen: Hier gibt es hin und wieder Fehler) oder einfach mit Stift und Papier selbst eine Tabelle anlegen.

Wer kein Problem mit Englisch hat, findet bei nutritiondata.com hervorragende Nährstoffangaben zu fast allen Lebensmitteln.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Wichtig ist, am Ende die gesamte Kalorienzahl und die Makronährstoffe zu ermitteln.

Jeder Makronährstoff hat einen bestimmten Kalorienwert.

Makronährstoff	Energie
Kohlenhydrate	Gramm
Protein	
Fett	Gramm
Alkohol	Gramm

Einfachheit kannst du dir erlauben, wenn du die Makros nur ein einziges Mal pro Tag ermitteln willst, aber sie auch austauschen möchtest.

Beispiel Tagesplan:

- Frühstück (2 Eier, 100 g Brot, 100 g Obst)
- Mittagessen (100 g Fleisch, 100 g Gemüse, 100 g Getreide)
- 200 g Obst
- 30 g Nüsse
- 500 g Magerfleisch

Kalorien: 2060 kcal

Makros: 216 g Protein, 100 g Fett / 100 g Kohlenhydrate

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



Bitte nicht in unwichtigen Details verlieren

Die genauen Kalorienwerte der Makronährstoffe kannst du nicht absolut exakt tracken. Sie schwanken je nach prozentualer Aufnahmerate, Lebensmittelgruppe, Säuregehalt, Zuckerart usw. [58]. Beispielsweise liefern tierische Proteinquellen 4,37 kcal/g Protein, pflanzliche Proteinquellen dagegen 3,74 kcal/g Protein. Kohlenhydrate aus Früchten liefern 3,60 kcal/g, aus Getreide aber 4,11 kcal/g.

Im Mittel fährst du mit den oben genannten Durchschnittswerten hervorragend. Mehr Präzision ist auch nicht notwendig, es führt nur ein falsches Gefühl von genauer Kontrolle. Minimale Abweichungen führen gleich zu ungenauem Kalorienzählen oder ungenauer Kalorienaufnahme ins Gewicht. Von absoluter Perfektion kann niemand verlangen, es ist richtig zu liegen.

Häufige Fragen

5% oder 2% Gewichtsverlust

Wenn du ein noch größeres Defizit machst, wirst du das Training stark einschränken und wirst zurückfahren, was du mit dem Defizit erreichen möchtest. Nehmen mit einem höheren Defizit ist für ein größeres Defizit fahrig.

Bei unserer High Speed-Diät (speed-diaet), die für Menschen mit Körperfettanteil über 20% und Vorgesamten empfohlen wird. Allerdings wird auch ein Training empfohlen. Dabei ist es wichtig, dass du die High Speed-Diät als eine Herausforderung siehst.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Noch langsamer abnehmen? Mit weniger als mit 0,5%

Natürlich ist es theoretisch kein Problem, nur 0,3 oder 0,4% Gewichtsverlust pro Woche anzustreben. Problematisch ist dabei, dass die Diät damit unendlich in die Länge zieht und es lange dauert, bis du dein Ziel erreichst. Zudem sind deine Fortschritte lange Zeit nicht sichtbar, was demotierend wirken kann.

Aber es gibt kein Richtig oder Falsch. Kommst du zu dem Schluss, dass ein Mini-Wochendefizit besser zu dir passt, ist auch das möglich.

Nimmst du die Pille, hast die Wechseljahre hinter dir oder hast du aus sonstigem Grund keinen Zyklus, musst du nicht darauf achten.

2.4.2 Wie lange dauert die Diät?

Eine Diät dauert normalerweise immer länger, als man denkt. Das hat vor allem mit zunehmenden Stoffwechselanpassungen „Ausrutschen“ oder anderen nicht eingeplanten Faktoren zu tun, die den Kalorienverbrauch auch verringern oder die Energiezufuhr erhöhen.

Nichtsdestotrotz gilt die tägliche Kalorienaufnahme auf **ziemlich genau 1 kg** an Fett-
abnahme entsprechend zu reduzieren und durchzuführen, um dieses Ziel erreichen
kannst du das mit der richtigen Ernährung und Bewegung erreichen.
wird.

Beispiel: Bei einem Kalorien-Wochenende (2 Tage) mit 4000 kcal mehr als gewöhnlich, verliert man 0,3 bis 0,6 kg Fett ab. Bei einer 6-tägigen Diät verbrauchst du mit 1,8 kg Fettverlust rechnen.

4.3 2-Wochen-Diät

Weniger ist mehr. Dieser Grundsatz ist in der Kunst und in der Wissenschaft gleichermaßen gültig. Dieser Grundsatz ist in der Kunst und in der Wissenschaft gleichermaßen gültig. Dieser Grundsatz ist in der Kunst und in der Wissenschaft gleichermaßen gültig.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Diätphasen ermöglichen zudem mehr und härteres Training. In der Diätphase verfügst du über mehr Energie und über gefüllte Glykogenspeicher, was längeres und intensiveres Training ermöglicht. Somit kannst du Muskelmasse aufrechterhalten oder ausbauen, stabilisieren oder leicht steigern - alternativ auch wieder aufbauen, wenn die Leistungsfähigkeit in der Diätphase zu stark gesunken ist.

Oberflächlich betrachtet verlängern Diätpausen die Diätdauer. Doch im Endeffekt werden die Diätphasen für dich dadurch effizienter und leichter durchzuhalten. Gerade für Neulinge fühlen sich die Diätpausen oft sinnlos an. Man nimmt weder ab, noch steigert man sich im Training. Doch die Diätpause ist ein wichtiger Teil der Diät, man sollte die Diätpausen auf keinen Fall einfach überspringen. Tut man es doch, bekommt



man später die Quittung dafür. Denn mit zunehmenden hormonellen Anpassungen schaufelt man sich ein Loch, aus dem man immer schwerer wieder herauskommt.

Falls du Probleme damit hast, dich von der Wichtigkeit der Diätpause zu überzeugen, mach dir klar, dass die Diätpause fester Bestandteil deines Plans ist.

Wann und wie oft eine 2-Wochen-Diätpause einlegen?

Die 2-Wochen-Diätpause solltest du regelmäßig einlegen. Wie hoch genau die Häufigkeit deiner Diätpausen sein muss, hängt von deinem KFA und der Größe deines Kalorien-Wochendefizits ab.

Folgende Abstände zwischen den Diätpausen eignen sich für die meisten Menschen. Folgende Abstände zwischen den Diätpausen eignen sich für die meisten Menschen. Folgende Abstände zwischen den Diätpausen eignen sich für die meisten Menschen.

Überprüfe nochmal die KFA-Kategorien:

KAT 3 - hoher Körperfettanteil: mehr als 35% für Männer bzw. mehr als 35% für Frauen

KAT 2 - mittlerer Körperfettanteil: 25-35% für Männer bzw. 25-35% für Frauen

KAT 1 - niedriger Körperfettanteil: 15-25% für Männer bzw. 25% für Frauen

Wenn du beispielsweise einen KFA von 35% oder mehr als Mann oder von 35% oder mehr als Frau und fährst ein Defizit von 1000 Kalorien ein, solltest du eine 2-wöchige Diätpause einlegen.

Wichtig: Die Zahlen sind nur Richtwerte. Wenn du die empfohlenen Defizite nicht erreichen kannst, solltest du eine Diätpause einlegen. **VORSCHAU**
gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Kalorien und Makros in der 2-Wochen-Diätpause

- **Kalorien:** Erhaltungskalorien: Nimm so viele Kalorien zu dir, wie du verbrauchst. Das liefert deinem Körper ein wichtiges Entspannungssignal.
- **Kohlenhydrate:** mindestens 100g pro kg Körpergewicht. Darunter solltest du nicht gehen.



Auch weniger als 2 Wochen Diätpause möglich?

Zur hormonellen Entspannung sind in der Regel 2 Wochen Diätpause notwendig. Stehst du unter Zeitdruck oder bist genetisch gesegnet, kannst du die Pause auf 10 Tage oder maximal auf 7 Tage verkürzen.

2.4.4 Kontrolliertes Diätende: die 2-Wochen-Stabilisierungsphase

Nachdem du deinen gewählten Diätplan befolgt hast und nicht mehr weiter abnehmen willst, solltest du eine 2-wöchige Übergangsphase einlegen.

Die Stabilisierungsphase dient vor allem dazu, deinen Körper zurück zur hormonellen Entspannung und zu normalen Stoffwechselabläufen mit der ersten Diätphase zu bringen. Du musst dir genügend Energie gewöhnen.

Gerade wenn du nach deiner Diät wieder etwas zunehmen möchtest, ist die 2-wöchige Stabilisierungsphase davor wichtig. Viele Stoffwechselabläufe müssen sich nach der Diät nicht von vorne beginnen. Daher solltest du auch die nächste Massephase mit der richtigen Einstellung angehen. Es braucht Zeit, bis du wieder in die Lage versetzt bist, die nächste Diät zu starten.

Auf diesem Grund solltest du die 2-wöchige Übergangsphase nicht überspringen. Du wirst dann wieder in die Lage versetzt sein, die nächste Diät zu starten und abzurufen können.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Darüber hinaus gehen wir auf die häufigsten Probleme bei der 2-Wochen-Diätpause ein.

Sind auch kürzere Übergangsphasen möglich?

Je weniger hart deine Diät war, desto kürzer kann deine Übergangsphase sein. Vielen genügen auch 10 Tage. Bei geringer Kalorienabnahme kann auch eine Woche ausreichen. Noch weniger ist aber nicht ratsam.



Reverse Dieting: Sinnvoll oder unsinniger Hype?

Um eine schnelle Fettzunahme nach der Diät zu vermeiden, wird in vielen Bodybuilding-Kreisen das sogenannte “Reverse Dieting” propagiert. Die Kalorienzufuhr wird dabei nach Diätende langsam und schrittweise angehoben.

Da gibt es nur ein Problem:

Das wichtigste Signal, die hormonelle Stoffwechselanpassungen der Diät rückgängig zu machen, ist eine ausreichende Kalorienzufuhr. Willst du deine Kalorienzufuhr aus einem Kaloriendefizit in (Mini-) Schritten erhöhen, bleibst du den Strich immer noch im Kaloriendefizit. Im Prinzip verlängerst du das Kaloriendefizit verkleinerst.

Willst du die hormonelle Anpassung rückgängig machen, solltest du einfach so viel essen, wie du benötigst. Wenn du in kleinen Schritten erhöhst, bringt dir keine Vorteile und spart dir nur.

Wahrscheinlich liegt dein Bedarf an Erhaltungskalorien höher als du denkst. Schließlich hast du eine geringere Kalorienzufuhr während der Diät niedriger gehalten. Wenn du direkt nach der Diät deinen Erhaltungskalorienbedarf durch eine Diät mit noch niedrigeren Kalorien festlegst, bleibst du im Defizit.

Ein guter Kalorienrechner wie <https://fitness-expert.de/kalorienrechner> berücksichtigt jedoch die Kalorienzufuhr in der Berechnung.

Ein präziser Kalorienverbrennungsrechner wie <https://fitness-expert.de/kalorienrechner> berücksichtigt jedoch die Kalorienzufuhr in der Berechnung.

• Präziser Kalorienverbrennungsrechner
<https://fitladies.de/kalorienrechner>

Wenn es dir rein um die Kalorienzufuhr geht, ist das natürlich kein Problem. Wenn du aber ein Maximum an Kalorien in 3 Schritten erhöhen möchtest, ist das ein Problem. So ist es mit der Kalorienzufuhr nach der Diät. Wenn du die Kalorienzufuhr in 3 Schritten erhöhst, bleibst du im Defizit.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



3. KAPITEL *TRAINING IN DER BURN-DIÄT*

Du weißt zwar schon, wie oft du während deiner BURN-Diät trainieren solltest, doch wie du genau trainieren kannst, welche Trainingspläne geeignet sind oder wie du deinen eigenen Trainingsplan aufbaust, erfährst du in diesem Kapitel.



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



3.1 Intensives Training: Kraft, Ausdauer, Spiel-/Kampfsport	77
3.1.1 Welche Art von intensivem Training wählen?	77
3.1.2 Krafttraining: Trainingsplan-Empfehlungen	78
3.1.3 Ausdauertraining: Trainingsplan-Empfehlungen	78
3.1.4 Spezial: MaxBURN-Fettschmelzprotokolle für maximale Fettverbrennung	79
3.1.5 Eigenes Training anpassen - so geht's	81
3.2 Cardio: Joggen, Radfahren	82
3.2.1 Wie viel Cardio?	82
3.2.2 Wie oft Cardio?	83

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



3.1 Intensives Training: Kraft, Ausdauer, Spiel-/Kampfsport

Intensives Training ist unabdingbar für den Erhalt von Muskeln, Kraft und Ausdauer in der Diät. Die hohe Intensität dieser Belastungsarten ist der entscheidende Reiz, damit der Körper diese Qualitäten nicht verliert.

Intensives Training reduziert außerdem die Muskelglykogenspiegel und steigert damit die Fettverbrennung. Während intensive Trainingseinheiten oft viele Kalorien, die im Anabolismus des Hungers nicht vollständig kompensiert werden können, verbrauchen.

Allerdings ist die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten eingeschränkt. Daher ist es wichtig, das Training etwas zu moderieren.

Wichtig ist, auf die **Summe der intensiven Trainingseinheiten pro Woche** zu achten. Wenn der Trainingsstress addiert sich, kann dies zu Übertraining auf.

3.1.1 Welche Art von intensiven Training wählen?

Bei der BURN-Diät ist keine intensive Trainingsart vorgeschrieben. Es interessiert nur die Gesamtdauer der intensiven Trainingseinheiten. Bei der Entscheidung, ob du Kraft-, Ausdauer-, Spiel- oder Kampfsportarten usw. wählst, solltest du deine persönlichen Vorlieben berücksichtigen.

Für das intensive Training gibt es keine Mindestempfehlungen. Unsere Trainingsempfehlungen sind Richtschnur.

Im Legend-Teil der Diät findest du weitere Informationen, wie du dein Training gestalten kannst.

Wichtig ist, dass du bei der Auswahl der intensiven Trainingsarten auch die Kriterien Spaß und Freude und die Möglichkeiten der praktischen Durchführbarkeit berücksichtigst. Krafttraining ist richtiges Krafttraining einfach unschlagbar.

- Als Trainingsanfänger solltest du mindestens 1x Krafttraining pro Woche durchführen.
- Fortgeschrittene Kraftsportler sollten mindestens 2x Krafttrainingseinheiten pro Woche absolvieren.

Über diese Mindestempfehlungen hinaus kannst du entweder andere intensive Trainingsarten oder noch mehr Krafttrainingseinheiten hinzufügen.

Beachte bei dieser Auswahl auch die Kriterien Spaß und Freude und die Möglichkeiten der praktischen Durchführbarkeit.



Ist dir Muskelerhalt nicht so wichtig? Dann kannst du auf Krafttraining verzichten und ausschließlich Ausdauertraining, Spiel- oder Kampfsportarten wählen. Alle Trainingsformen lassen sich nach Belieben mischen.

Generell solltest du in der Diät nicht auf einmal völlig anders trainieren als vor der Diät. Was davor gut funktioniert hat, funktioniert auch in der Diät mit kleinen Änderungen der Dosis ganz gut.

3.1.2 Krafttraining: Trainingsplan-Empfehlungen

Je nachdem, wie oft du Krafttraining machst, sind unterschiedliche Trainingspläne empfehlenswert.

Wie oft Krafttraining in der Diät?	Trainingseinheit
1-2 Mal pro Woche	1-2 Trainingseinheiten pro Woche
3-4 Mal pro Woche	3-4 Trainingseinheiten pro Woche
5-6 Mal pro Woche	5-6 Trainingseinheiten pro Woche
7-8 Mal pro Woche	7-8 Trainingseinheiten pro Woche
9-10 Mal pro Woche	9-10 Trainingseinheiten pro Woche
11-12 Mal pro Woche	11-12 Trainingseinheiten pro Woche
13-14 Mal pro Woche	13-14 Trainingseinheiten pro Woche
15-16 Mal pro Woche	15-16 Trainingseinheiten pro Woche
17-18 Mal pro Woche	17-18 Trainingseinheiten pro Woche
19-20 Mal pro Woche	19-20 Trainingseinheiten pro Woche
21-22 Mal pro Woche	21-22 Trainingseinheiten pro Woche
23-24 Mal pro Woche	23-24 Trainingseinheiten pro Woche
25-26 Mal pro Woche	25-26 Trainingseinheiten pro Woche
27-28 Mal pro Woche	27-28 Trainingseinheiten pro Woche
29-30 Mal pro Woche	29-30 Trainingseinheiten pro Woche

Die exakte Trainingsdauer ist im Anhang dieses Buches zu finden. Ende

3.1.3 Ausdauertraining: Trainingsplan-Empfehlungen

Beim Ausdauertraining hast du verschiedene Möglichkeiten. Sowohl lange und niederintensive Trainingseinheiten mit einer Dauer von über 1 h als auch kürzere Einheiten mit höherer Intensität kommen hier in Frage.

Welche Art von Ausdauertraining du machst, ist absolut sekundär. Joggen, Schwimmen, Rudern, Radfahren - mach, was dich am meisten anspricht.

Die Intensität bestimmst du prozentual von deinem Maximalpuls. Deinen Maximalpuls berechnest du mit folgender Formel: **Maximalpuls = $208 - (0,7 * \text{Alter})$** . Mit 29 Jahren wären das 189 (= $208 - (0,7 * 29)$).

Für die BURN-Diät empfehlen wir 3 mögliche Trainingsformen:

1. Langes Ausdauertraining (60-90 Minuten), Maximalpuls * 65%

“Miles build champions”. Über 150 Meilen pro Woche aktiv locker trainieren. Unter Ausdauer-sportlern auch als Grundregel bekannt.

2. Züge: $1000000 \cdot 0,75 = 750000$

... warm Up, dann 30-50 Minuten ... nieren. ... ist gerade so ...
... , dass du diese über die Dauer des T ... icht erhalten.

Intervalltraining (ca. 30 Min) $\text{Herzfrequenz} * 85-95\%$

Minuten Warm Up. Dann 8-10 Minuten mit maximalem Puls. Dazwischen 1-2 Minuten Pause. 10 Minuten für untrainierte Anfänger.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Die MaxBURN®-Schmelzprotokolle lassen sich mit Krafttraining, Ausdauertraining sowie anderen Sportarten anwenden.

Die MaxBURN-Fettschmelzprotokolle erfüllen 3 Aufgaben: Sie **mobilisieren die Fettsäuren** auch aus hartnäckigen Fettsäuren und **maximieren die Fettverbrennung**. Dafür ist es notwendig, deine **Glykogenspeicher** durch entsprechendes Entleerungstraining möglichst zu reduzieren.

Warnung: Diese Art des Entleerungstrainings ist kein Spaziergang. Deine Muskeln brennen, dir kann schwindlig und auch übel werden. Das liegt an der hohen Herz-Kreis-



lauf-Belastung und dem entstehenden Laktat. Dieses Training ist daher nichts für Anfänger. Auch Fortgeschrittene sollten sich erst einmal langsam herantasten.

MaxBURN Krafttraining ist für die Glykogenentleerung ideal geeignet, weil nur die belastete Muskulatur entleert wird und du mit einzelnen Übungen alle Muskeln ansprechen kannst.

Dafür machst du eine Art Kraftausdauertraining. Das bedeutet leichte Gewichte, kurze Pausen und viele Sätze:

- 10 bis 12 Sätze pro Muskelgruppe mit 10-15 Wiederholungen.
- Die Trainingsintensität sollte so liegen, dass du bei der jeweiligen Wiederholung die letzten 2-3 Sekunden mit Mühe schaffst.
- Pausen zwischen den Sätzen: 1-1,5 Minuten.

Wenn du dieses Training verwendest du bei 1-2 MaxBURN-Training pro Woche einen Muskelaufbauplan, bei 2x MaxBURN ein Oberkörper- und ein Unterkörpertrainingsplan, bei 2x MaxBURN ein Split.

Das Training ist für erfahrene Trainierende geeignet. Bei komplexen Grundübungen eher mit Maschinen oder nur unter Aufsicht eines Trainers. Bei Ermüdung leidet die Technik stark.

MaxBURN Ausdauer

Der MaxBURN-Protokoll ist immer dann geeignet, wenn du eine hohe Ausdauerleistungsfähigkeit sehr verbessern möchtest.

- Möglichst 3-4 Mal pro Woche, jeweils 1-2 Stunden vor oder nach dem Essen.
- Warm Up: 10 Minuten lockeres Laufen oder Spazierengehen. Davor und danach 5 Minuten Warm Up und Cool Down.
- **Möglichkeit 1:** 10 Minuten MaxBURN-Training: 10 Minuten Warm Up, 12x 60 Sekunden bei nahezu maximalem Tempo, Dazwischen 60 Sekunden Pause, 10 Minuten Cool Down.
- **Möglichkeit 2:** 10 Minuten MaxBURN-Training: 10 Minuten Warm Up, 12x 60 Sekunden bei nahezu maximalem Tempo, Dazwischen 60 Sekunden Pause, 10 Minuten Cool Down.
- **Möglichkeit 3:** 10 Minuten MaxBURN-Training: 10 Minuten Warm Up, 12x 60 Sekunden bei nahezu maximalem Tempo, Dazwischen 60 Sekunden Pause, 10 Minuten Cool Down.

MaxBURN Spiel- und Kampfsporttraining / Crossfit

Für Spportsport, Kampfsport oder andere intensive Belastungen gibt es keine speziellen Trainingsplan-Empfehlungen.



All diese Trainingsarten zeichnen sich meist durch eine Kombination aus nieder-, mittel- und hochintensiven Ausdauerbelastungen aus. Bei einer Trainingsdauer von 60 bis 90 Minuten wird daher in aller Regel einiges an Glykogen in der belasteten Muskulatur verbrannt. Du kannst diese Trainingsformen sehr gut als Entleerungstraining einsetzen.

Sollte dein Spiel- oder Kampfsport nur einen bestimmten Teil deiner Muskulatur entleeren, bietet es sich an, die verbleibende Muskulatur durch Krafttraining der nicht-belasteten Muskulatur zu entleeren. Wenn Glykogen wird immer nur lokal im belasteten Muskel verbrannt.

Spielst du beispielsweise Fußball, kannst du im Training auch das Glykogen mit einem Oberkörpertraining entleeren.

Dein eigenes Training anpassen, so geht es:

Viele kommen bereits mit einem bestimmten Trainingsplan in die Diät. Dieser muss nicht komplett verändert, allerdings angepasst werden. Der Aufbau von Muskulatur und Ausdauer funktioniert hat, funktioniert auch in der Diät. Der Inhalt dieser Anpassungen.

Unter oben hast du bereits erfahren, dass die Häufigkeit reduziert sein muss. Bei einzelnen Trainingsseinheiten kann der Umfang (bzw. in deutschen Worten oft Umfang genannt) reduziert werden.

Was das geht, erfährst du in den folgenden Kapiteln. Die dazugehörigen Trainingspläne.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Schweres Krafttraining

Beim Krafttraining wird die Muskulatur belastet. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt.

9 Sätze pro Muskelgruppe. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt. Die Belastung wird in der Diät berücksichtigt.

Benötigst du Anpassungen für dein Trainings-Wochenplan in der Diät, halte dich an folgende Empfehlungen. Die Einteilung in Kategorien erfolgt anhand der Kraftwerte. Die Kraftwerte findest du im Anhang dieses Buches.

- **Anfänger:** 6 Sätze / Woche und Muskelgruppe
- **Fortgeschrittene:** 9 Sätze / Woche und Muskelgruppe
- **Elite:** 12 Sätze / Woche und Muskelgruppe



Mittelintensives und intensives Ausdauertraining

Bestand deine Ausdauerinheit bisher aus 20 km zügigen Laufens, reduzierst du das nun um 33% auf 13 km im selben Tempo.

Intervalltraining / Crossfit / HIIT-Formen

Diese Trainingsarten setzen sich aus mehreren Belastungsintervallen gefolgt von einer Erholungsphase zusammen. Hast du bisher 20 Minuten pro Intervall absolviert, genügen in der Diät 6 davon.

Alternativ kannst du die Trainingsdauer steuern und die Intensität steuern. Hast du bisher 2x pro Woche 20 Minuten absolviert, genügen in der Diät 25-30 Minuten pro Woche (die Intensität jedoch nicht, da die Intensität bleibt hoch).

Stapel- und Kampfsporttraining

Hier gilt: Trainingsdauer reduzieren. Du kannst das Stapel- oder Kampfsporttraining auf 60 Minuten reduzieren.

Wenn du erst du im Team, kann das Team entscheiden. Ziel ist es, dass du die Trainingsintensität maximal reduzierst, aber die Trainingsintensität beibehältst.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

2 Cardio:

Cardio ist nicht nur für die Regeneration wichtig, sondern auch für die Glykogenregeneration. Cardio ist viel einfacher in die Diät zu integrieren als sehr intensives Training. Denn es geht nicht so stark auf die Regeneration.

1-3x Cardio pro Woche ist in der Diät zu integrieren. Es ist keine Pflicht. Sei es so ein, wie du magst.

Cardio ist viel einfacher in die Diät zu integrieren als sehr intensives Training. Denn es geht nicht so stark auf die Regeneration.

3.2.1 Wie viel Cardio in der Burn-Diät?

Hast du bisher noch kein Cardio gemacht, steige in der Diät mit höchstens 1x Cardio pro Woche ein. Dein Körper muss sich auch an diese Belastung erst einmal gewöhnen. Starte mit 20 Minuten und steigere dich jede Woche um 5 Minuten.



Hast du bisher schon regelmäßig Cardio gemacht, kannst du es in der Diät einfach weiterführen.

Tipp: Cardio einsetzen und steigern, wenn die Diät ins Stocken gerät.

Solange dein Fettverlust gut läuft, besteht keine Not, Cardio zu trainieren. Sobald es aber mit dem Fettabbau nicht mehr oder langsamer als erwartet voran geht, fügst du Cardio hinzu. Erst 1x pro Woche. Geht es dann nicht mehr weiter, steigere auf 2x pro Woche usw.

Du musst hier auf deine Regenerationsfähigkeit achten und du fühlst dich schon am Regenerationslimit, dann erhöhe die Cardiofrequenz zu erhöhen.

Ist die Diät ins Stocken geraten und du bist bereit, etwas mehr zu tun, dann erhöhe deine Cardiofrequenz.

Ein gutes Vorgehen ist es, die Cardiofrequenz während der Diät zu erhöhen, bis du maximal 3x Cardio machst. Damit setzt du dich während stärker werdenden Diäten an.

Aggressive Cardio-Steigerung praktische Möglichkeiten

In jedem Drittel deiner Diät
Woche 1 und 2 jeweils
Woche 5 und 6 d

Zur Halbzeit
ein Cardio
Beispiel 1

In der Diät integrierst du
2x Cardio und
Hälfte deiner Diät
Wochen zu

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Für... entweder
absolvierst du deine Cardioeinheiten... intensiven
Training oder in paar Stunden später.

Oder aber du legst Cardio auf die Refeedtage. Du kannst innerhalb einer Woche auch 1x so und 1x anders machen.



4. KAPITEL *ERNÄHRUNG IN DER BURN-DIÄT*

Dieses Kapitel hält alle Details zu deiner Ernährung während der BURN-Diät bereit. Neben den exakten Mengen von Makro- und Mikronährstoffen an Diät- und Refeedtagen findest du hier Infos zu der Wahl geeigneter Lebensmittel und zur Workout-Nutrition rund um dein Training.



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



4.1 Diät- & Refeedtage	86
4.2 Warum viel Protein?	87
4.3 Diättage: Kaloriendefizit, Low Carb & High Protein	88
4.4 Refeedtage: Erhaltungskalorien & High Carb	89
4.5 Welche Lebensmittel essen?	93
4.5.1 Kein Lebenssmittel ist schlecht	93
4.5.2 Warum ist Protein so wichtig?	94
4.5.3 Warum ist Fett so wichtig?	95
4.5.3.1 Warum ist Fett so wichtig?	95
4.5.3.2 Zu 100% unverarbeitete Lebensmittel	96
4.6 Geeignete Quellen für Protein	96
4.6.1 Hochqualitative Proteinquellen	96
4.6.2 Flexibel bleiben bei der Proteinzufuhr	97
4.6.3 Gute Fette, schlechte Fette	97
4.6.3.1 Auf gesunde Fette achten	98
4.6.4 Mahlzeitenfrequenz	99
4.6.5 Mehr trinken	100
4.7 Workout-Nahrung	106
4.7.1 Was ist ein Workout?	106
4.7.2 Was ist ein Refeedtag?	107
4.7.3 Was ist ein Diättag?	108

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



4.1 Diät- & Refeedtage

Bezüglich der Ernährung gibt es in der BURN-Diät zwei unterschiedliche Arten von Tagen: Diättage und Refeedtage. Diese beiden BURN-Tage bilden das Fundament der BURN-Diät.

Wie viele Diät- und Refeedtage du pro Woche durchführst, hast du bereits durch die Wahl deines BURN-Templates festgelegt.

1. Diättage	
Du erzeu...	... (des jeweiligen
und ...	Tage...

Proteinzufuhr bleibt jeden Tag
Körpergewicht für Frauen konstant
weiligen Tagen.

... für Männer bzw. 1,7-2
und Fettzufuhr variiert:

Angaben für die Makro
Diät in Gramm pro
kg Körpergewicht

(und Fett) erfolgen in
st du beispielsweise
g Protein.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Eher 2 g/kg* für Männer bzw. 1,7 g/kg* für Frauen Protein wählen,
...

- ... wenn du einen höheren KFA hast (> 15%, bei Männern bzw. > 25% bei Frauen).
- ... wenn der Erhalt von Muskelmasse dir weniger wichtig ist.
- ... wenn du ein Kalorien-Defizit fährst.
- ... wenn du ein kleinerer Athlet bist.

Eher 3 g/kg* für Männer bzw. 2,6 g/kg* für Frauen Protein wählen,
...

- ... wenn du einen niedrigen KFA hast (<15%, vor allem aber < 10% bei Männern bzw. < 25%, vor allem aber < 20% bei Frauen).
- ... wenn du ein großes Kalorien-Defizit fährst.
- ... wenn du den Erhalt von Muskeln sehr wichtig findest.

... wenn du eine intensive Trainingsbelastung erleidest (z.B. bei Wettkampfvorbereitung oder bei sehr intensiver Ausdauerbelastung).

*g/kg Angaben entsprechen den Empfehlungen der DGE und Untergrenzen für Männer und Frauen.

4. Warum viel Protein?

Protein ist der heimliche Favorit, den die meisten Athleten gemacht haben.

Ein hohe Protein...

- Mehr Protein...

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

... intuitiv schon seit Jahren in Studien bestätigt:

... deren Berechnen:

... nur für die zu...

- Protein führt zu einer... Proteindichten Diäten mit mehr als 25% Protein sind aufgrund der hohen Energie- und des hohen Kalorienverbrauchs besser geeignet für Trainierte [28].
- Protein verbraucht mehr kcal für seine eigene Verwertung als Kohlenhydrate oder Fett (Thermic effect of food). TEF ist die Menge an Kalorien, die für die Aufnahme und Verwertung der aufgenommenen Nährstoffe verbraucht wird. Makro-Nährstoffe haben unterschiedlich hohe TEF-Werte: Protein führt mit 30%, dann kommen die Kohlenhydrate mit 5-10% und zuletzt steht das Fett mit 0-3% [29].

In einer Diät verwendet der Körper Protein zur Energiegewinnung. Protein kann zu Glukose umgewandelt werden (Glukoneogenese). Die größten Proteinspeicher deines Körpers sind



deine Muskeln. Falls du zu wenig Protein zu dir nimmst, baut dein Körper diese Muskeln ab. Denn die Energieversorgung ist zum Überleben wichtiger als große Muskeln.

Der **Proteinbedarf geht in einer Diät nach OBEN!** Deshalb sollte die Proteinzufuhr hier aufgrund des Muskelschutzes und der besseren Sättigung angehoben und auf keinen Fall reduziert werden.

Auch Ausdauertraining erhöht den Proteinbedarf: Oft denkt man, nur Kraftsportler hätten einen erhöhten Proteinbedarf. Doch das stimmt so nicht. Bei Ausdauersportlern steigt die Verbrennung von Aminosäuren während des Trainings. Nach dem Training findet zwar kein Muskelabbau, aber die Reparatur der mehr kontraktilen Elementen statt, doch die Proteinzufuhr muss erhöht werden. Die Aktivität der Enzyme der Energieproduktion ist erhöht.

4. Diättag: Kaloriendefizit, Low Carb, Protein

Am Diättag sorgst du mit einem Kaloriendefizit für eine hohe Fettverbrennung. Deshalb verzichtest du auf die Kohlenhydrate, bestehend aus typischen Kohlenhydratquellen wie Brot, Nudeln, Reis, Getreide, Obst und Gemüse. Du nimmst also **Low Carb** (wenig Kohlenhydrate) an, mit ca. 1-1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht. Du nimmst viel Protein zu, da die Proteinzufuhr bei Kaloriendefizit erhöht werden muss. Die Fettzufuhr ist mittel bis hoch.

Wählen und Makros an Diättag

- Kaloriendefizit einhalten
- Kohlenhydrate: 1-1,5 g/kg
- Protein: 2-3 g/kg
- Fett: verbleibende Kalorien

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Es gibt keine Vorteile durch den Kaloriendefizit. Eine extreme Kohlenhydratreduzierung macht die Umsetzung in der Praxis sehr schwer. Eine Ketose bringt zudem keine Vorteile für die Fettabnahme.

Bei sehr wenigen Kohlenhydraten muss sogar die Proteinzufuhr eingeschränkt werden. Das ist unnötig, mindert dein Ernährungsvolumen und reduziert Mikronährstoffe sowie Ballaststoffe. Besser ist es, die Kohlenhydratzufuhr maximal zu drosseln. Mit einer niedrigen Zufuhr von 1-1,5 g/kg hast du genügend Platz für Gemüse und Spuren von Kohlenhydraten in sonstigen Lebensmitteln.



Kannst du auch High Carb / Low Fat an Diättagen machen?

Erfahrungsgemäß funktioniert "Low Carb" besser als "High Carb / Low Fat". Die Blutzuckerspiegel sind stabiler, Hunger ist ein geringeres Problem und die hormonellen Bedingungen für die Fettmobilisierung und -verbrennung sind günstiger. Nicht selten tritt nach kurzer Umgewöhnungsphase ein hungerunterdrückender Effekt ein und das Abnehmen geht leichter.

Es gibt jedoch immer wieder Menschen, die mit Low Carb-Diättagen nicht klar kommen. Das könnte der Fall sein, wenn sie aufgrund von niedrigem Blutdruck und/oder niedrigem Blutzuckerspiegel mit Low Carb-Diät zu Problemen kommen. Eine hohe Insulinsensitivität ist die Ursache. Ein Zeichen dafür ist, dass man auch nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten fit und aktiv bleibt.

Starte mit einer Low Carb-Diät, die mindestens 30% Kohlenhydrate enthält. Wenn du dann immer noch Probleme hast, erhöhe die Kohlenhydratzufuhr an Diättagen um 0,5 g/kg Körpergewicht pro Tag. Das ist ein guter Richtwert, um zu sehen, ob die Kohlenhydratzufuhr ausreichend ist, damit dein Kalorienbedarf gedeckt wird. Mach das so lange, bis die Diät für dich gut durchführbar wird.

4 Refeedtage: Ernährung & High Carb

Refeedtage dienen der Erholung des Körpers nach einer Low Carb-Diät. In diesen Tagen wird die Kohlenhydratzufuhr erhöht, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und den Hormonspiegel zu normalisieren. Dies ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und das Abnehmen zu erleichtern.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Hochintensives Training

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für das Training. Wenn du Kohlenhydrate nicht aufnimmst, wirst du deine Leistungsfähigkeit verlieren. Daher ist es wichtig, Kohlenhydrate zu konsumieren, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Gerade intensive Trainingsbelastungen wie Intervalle, Krafttraining, Fußball, Spiel- und Kampfsportarten sind mit leeren Glykogenspeichern mit einem Abfall der Performance verbunden. Übrigens fühlt es sich auch miserabel an.

Füllst du in der Diät nicht regelmäßig deine Glykogenspeicher wieder auf, wirst du dein hartes Training nicht aufrechterhalten können. Sorgst du aber für die regelmäßige Befüllung deiner Glykogenspeicher, wirst du das bei intensivem Training deutlich merken.

Lockeres und niederintensives Training ist davon nicht betroffen. Die Energie dafür kann langsam und primär aus Fett gewonnen werden. Davon steht genügend zur Verfügung.



Kalorien und Makros am Refeedtag

- Erhaltungskalorien zuführen.
- Kohlenhydrate: 4-6 g/kg.
- Protein: 2-3 g/kg für Männer bzw. 1,7-2,6 g/kg für Frauen.
- Fett: restliche Kalorien, mindestens 0,5 g/kg.

An Refeedtagen fährst du bewusst kein Kaloriendefizit, sondern führst Erhaltungskalorien zu - also die Menge an Kalorien, die du **DIESEM TAG** verbrauchst. Du erzielst also weder einen Kalorienüberschuss noch ein Kaloriendefizit.

Zudem isst du auf Refeedtagen eine große Menge an Kohlenhydraten und reduzierter Fettzufuhr. Das ist **keine** Diät! Mehr Protein und Fett sind auch an Refeedtagen wichtig. Fettarme Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Nudeln sollten hier dann on top kommen.

4 g/kg oder 6 g/kg Kohlenhydrate?

Die Kohlenhydratmenge für einen Refeedtag ist unterschiedlich. Manche Menschen kommen besser mit 4 g/kg aus, andere mit 6 g/kg. Wenn du mehr Fett und weniger Kohlenhydrate isst, brauchst du mehr Kohlenhydrate.

Wichtig ist, dass du genug Kohlenhydrate isst, um deine Trainingsleistung zu erhalten. Wenn du zu wenig isst, wirst du müde und deine Leistung sinkt. Wenn du zu viel isst, wirst du unwohl sein und deine Verdauung könnte Probleme machen.

Ein Refeedtag ist ein wichtiger Bestandteil einer Diät. Er hilft, den Stoffwechsel zu aktivieren und die Energie zu steigern. Wenn du einen Refeedtag planst, solltest du dich darauf vorbereiten, indem du deine Kohlenhydratzufuhr in den Tagen davor erhöhst.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Was tun, wenn du mit den vielen Kohlenhydraten Probleme hast?

Wenn du mit deiner Kohlenhydratzufuhr über deine Erhaltungskalorien kommst, reduziere deine Proteinzufuhr am Refeedtag. Genügend Kalorien machen dich weniger anfällig für Muskelabbau, das ist eine Reduktion deines Problems. Tiefer als 1,2 g/kg als Mann bzw. 1 g/kg als Frau solltest du nicht gehen. Wenn du tiefer gehst, geht das Protein verloren.



Minimale Fettzufuhr in der Diät

Die Fettzufuhr sollte nicht weniger als 20% der Energiezufuhr betragen. Liegt deine Fettzufuhr damit niedriger als 0,5 g/kg Fett, dann solltest du dich an 0,5 g/kg orientieren.

Der Sinn dieser Minimalgrenze ist, bei extrem eingeschränkter Fettaufnahme eine ausreichende Fettzufuhr bei sehr leichten und inaktiven Personen sicherzustellen.

In der Regel kommst du in der BURN-Diät damit nicht in Berührung, da die anderen Makronährstoffvorgaben relativ zu deinem Körpergewicht berechnet werden und sich dynamisch an deine Aktivität anpassen.

Selbst eine Frau mit 50 kg Körpergewicht und 10% Körperfett, die 1600 kcal pro Woche, ohne Cardio, bei 2 g/kg Protein und 0,5 g/kg Fett zu sich nimmt, verbraucht 1600 kcal. Das entspricht einer Fettzufuhr von 0,7 g/kg Fett zu sich.

Wenn du über 10% Körperfett hast, wirst du bei 2 g/kg Protein und 0,5 g/kg Fett eine Wochen-Fettzufuhr bzw. die tägliche Protein- und Fettzufuhr im Durchschnitt nach 10% Körperfett zu sich nehmen. Liegt deine Wochen-Fettzufuhr über 20% der Energiezufuhr bzw. über 0,5 g/kg Fett, ist alles in Ordnung. Darauf kommt es unter der Woche an.

Refeedtage nicht befeuern

Am Refeedtag sollst du dich an die Vorgaben halten. Das soll strukturiert und kontrolliert ablaufen.

Refeeds bedeuten nicht:

- Alles in sich reinwerfen und überfrachten
- Extralarge Portionen essen
- Fast Food essen (wenn zwar ein Teil des Refeeds sein, scheidet aber aus seinen meist hohen Fettanteilen als gute Refeed-Kohlenhydratquelle aus)

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Weniger Kohlenhydrate als 4 g/kg Körpergewicht ok?

Nimm auf keinen Fall weniger als 4 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht zu dir. Auch wenn sich das einige Tage ganz gut anfühlt, brennen die meisten Diätenden nach einiger Zeit aus.



Kalorienüberschuss an Refeedtagen auch ok?

Im Prinzip ist das möglich. Bedenke jedoch, dass du diese zusätzliche Energie an einem anderen Diättag wieder ausgleichen musst, um auf dein Wochendefizit zu kommen.

Es ist keineswegs erwiesen, dass ein Kalorienüberschuss Refeedtage effizienter macht als "nur" Erhaltungskalorien. Eher scheint es so zu sein, dass mehr Refeedtage pro Woche wichtiger sind als eine höhere Energiezufuhr an einem einzelnen Tag.

Falls du also mehr als die Erhaltungskalorien an einem Refeedtag essen willst, kannst du bis zu 10% Kalorienüberschuss haben. Das Kalorien-Wochendefizit bleibt entscheidend.

Refeedtage und Kalorienzahl

Um gut damit, an einem Refeedtag die Kohlenhydrate zu erhöhen, um das Leben zu erhalten und dabei das Fett etwas zu reduzieren. Genau das, was du und

Zusammenfassung: Diät- und Refeed

	Kalorien	Fett
Diättag	kcal	restliche kcal
Refeedtag		restliche kcal
Bedarft		

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

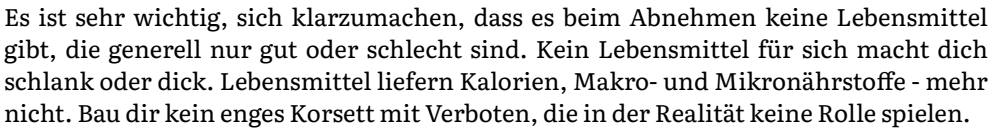
Kalorien und Makronährstoffe in der Diät

Zwei Dinge sind in der Diätphase von primärer Bedeutung: Kalorienzufuhr auf Erhaltungskalorien-Niveau und Kohlenhydrate mindestens 3 g pro kg Körpergewicht.

Diese beiden Variablen wirken sich auf deine individuelle Situation aus.

- **Kalorien:** Erhaltungskalorien
- **Kohlenhydrate:** mindestens 3 g pro kg Körpergewicht.

Viele zählen ganz bewusst keine Kalorien und Makros in dieser Zeit. Das sorgt für zusätzliche psychologische Entspannung. Wichtig ist nur, dass du diese Zielvorgaben



Selbst aus gesundheitlicher Sicht ist es höchst problematisch, einzelne Lebensmittel als "gesund" oder "ungesund" zu kategorisieren. Viel besser ist es, auf die gesamte Ernährung zu schauen. Selbst wenn ein Lebensmittel von sehr bescheidener Qualität ist, muss sich das nicht negativ auswirken, sofern deine Ernährung überwiegend aus qualitativen Lebensmitteln besteht. Die Empfehlung, 70-80% deiner Nahrung aus unverarbeiteten Lebensmitteln zu nehmen, wie in einem der folgenden Kapitel gelernt wird, ist ein guter Richtfaden.

4.5.2 ~~_____~~ if it fits your m... and... Inter
gent

Grundsätzlich gilt immer "If it fits your macros" (IIFYM) bedeutet. Essen, sofern es in deine Makros passt. Es geht um die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Protein, Fett.

Burger oder Schokolade
gebenen Makros in der P
folg sind Kaloriendef

nicht, sofern du dei
antwortlich für dein

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Für die Ernährung genau essen solltest du? Weil es für deine Fettabnahme optimal ist? Du bist du maximal flexibel, wannst essen, was dir schmeckt und was am besten in deinen Alltag passt. Deine Aufgabe ist ausschließlich, Kalorien und Makroverhältnis einzuhalten.

Falls du ohne Kalorienzähler arbeitest, ist es dennoch empfehlenswert, einige exemplarische Tage genau zu tracken. Nach Anschluss der Waage wiederholst du diese Tage in etwa. Eine Restunsicherheit bleibt dabei natürlich bestehen, das ist der Preis für die größere Freiheit.

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN



4.5.3 Iss 70-80% "echte Lebensmittel" und mache dir deine Diät leichter!

Nanu? Hast du nicht gerade gelesen, du könntest essen, was du wolltest? Ja, das stimmt. Allerdings wurde dabei nur der reine Fettverlust als Ziel beachtet - nicht Sättigung, Hunger, Gesundheit und die Einübung guter Ernährungsgewohnheiten.

Es gibt gute Argumente dafür, 70-80% "echte" bzw. naturnahe Lebensmittel zu essen.

Was sind naturnahe Lebensmittel?

Die Definition ist relativ einfach.

Folgende Kriterien überwiegend zutreffend:

- Das Produkt kann theoretisch ohne Verarbeitung gekauft werden
- Nur wenige Arbeitsschritte sind notwendig, um dieses Produkt herzustellen
- Auch deine Oma kennt diese Lebensmittel
- Es kommt direkt aus der Natur (z. B. Obst, Beeren), vorwiegend direkt von einer Pflanze oder Tier produziert (z. B. Eier)

4.5.3.1 Warum nicht noch einfacher?

1.) Die Diät ist einfacher durch weniger

Naturnahe Lebensmittel (z. B. Obst, Gemüse, Getreide) und weniger verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fast Food, Süßigkeiten). Vor allem bei Hunger.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

2.) Höherer Kalorienverbrauch

Eine Mahlzeit mit "echten" Lebensmitteln benötigt etwa 2x so viel Energie für ihre Verstoffwechselung (20% vs. 11%) wie eine vergleichbare Mahlzeit aus hochverarbeiteten Lebensmitteln [31]. Bei einer 70%igen Mahlzeit mit naturnahen Lebensmitteln werden beispielsweise 137 kcal für die Verstoffwechselung verbraucht, mit hochverarbeiteten Lebensmitteln hingegen nur 73 kcal. Über einen ganzen Tag hinweg gesehen kannst du mit naturnahen Nahrungsmitteln 100-200 kcal mehr verbrauchen! Auf lange Sicht gesehen kommen hier große Mengen an Kalorien zusammen.



Warum ist das so? Naturnahe Lebensmittel erfordern einen größeren Verdauungsaufwand und haben mehr Ballaststoffe. Allgemein gesprochen ist es für den Körper mehr Arbeit, die Energie aus komplexen Lebensmitteln aufzunehmen. Dadurch erhöht sich dein Kalorienverbrauch.

3.) Gesundheit / Mikronährstoffe / Ballaststoffe

Ernährst du dich über längere Zeit nur von Junkfood, wirst du einige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe nicht ausreichend zuführen. Zudem enthält Junkfood oft viel ungesättigte Transfette, zu wenig Ballaststoffe etc.

Möglicherweise wirst du auch weniger Energie bekommen und wirst weniger leistungsfähig. Du wirst dich schneller müde fühlen. All das wirkt sich langfristig auf deine Gesundheit aus.

4. Gute Ernährungsgewohnheiten

Zeit nach der Diät kommt bestimmt. Du solltest dir schon während der Diät Gewohnheiten einzuüben, die du auch nach der Diät anwenden kannst. Anstatt etwas kompliziert zu machen, beginne mit einfachen Dingen.

Wenn du dich schon während der Diät an einfache Ernährungsgewohnheiten gewöhnst, ist es nach der Diät einfacher. Du wirst nicht so viele Kalorien zu sich nehmen und wirst weniger resistent sein.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

5.3 Zu 100%

Ernährung und Ernährungsgewohnheiten sind eng miteinander verbunden. Wenn du dich an einfache Ernährungsgewohnheiten gewöhnst, ist es nach der Diät einfacher. Du wirst nicht so viele Kalorien zu sich nehmen und wirst weniger resistent sein.

Warum das so ist, ist nicht ganz klar. Es könnte sein, dass du dich an einfache Ernährungsgewohnheiten gewöhnst und dich so leichter an eine Diät halten kannst. Manchmal braucht man einfach die Pasta, das Gemüse oder die Pommes. Solange Kalorien und Makros eingehalten werden, passiert nichts Schlimmes.

Fällt dir die Diät mit leicht verarbeiteten Lebensmitteln leichter? Dann gibt es natürlich keinen Grund, extra hochverarbeitete Lebensmittel zu essen.

4.6 Geeignete Quellen für Protein, Kohlenhydrate & Fett

Für jede Makronährstoffgruppe - Kohlenhydrate, Protein und Fett - gibt es mehr oder weniger qualitative Lebensmittel.



Kriterien für die Qualität sind dabei beispielsweise gesundheitlich günstige Stoffwechseleffekte, Fettsäurezusammensetzung, die Mikronährstoffdichte oder die Aminosäurezusammensetzung für den Muskelerhalt.

Setze deine Ernährung aus einer Mischung der geeignetsten Lebensmittel zusammen und du bist ideal aufgestellt.

4.6.1 Hochqualitative Proteinquellen mit vielen EAAs & BCAAs

Proteine sind lange Zeit als reine Energielieferanten betrachtet worden. Für Trainierende sind vor allem die Aminosäuren von Bedeutung. BCAAs (Aminosäuren: Leucin, Isoleucin, Valin) spielen eine wichtige Rolle bei der Fettsäurethese und im Energiestoffwechsel.

Beim Abnehmen ist am Ende des Tages die Proteinmenge entscheidend. Solange du 1,7 g/kg Körpergewicht an Protein nimmst, musst du dir keine Gedanken machen. Ein Mix an hauptsächlich tierischen Proteinquellen ist in der Regel von guter Qualität oder die genaue Aminosäurezusammensetzung ist nicht so wichtig.

Wenn du nur pflanzliches Protein nimmst, dann nimmst du dich bei der Proteinmenge eher am oberen Ende der Skala. Die Proteinqualität von pflanzlichen Quellen gleicht du durch eine Mischung aus verschiedenen Quellen aus.

Proteinqualität: V

VORSCHAU

BCAAs?

Ein hohe Zufuhr
der freisetzen
werden vor
Effekt ist
fu
ter

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Muskelerhalt und
Ausdauer sport
oxidieren. Dieser
[...]. Die
Muskelpre-

Doch die Effekte von BCAAs bzw. Leucin auf den Fettverlust sieht man meist nur dann, wenn die Gesamtmenge an Protein in der Diät gering ist (< 1,2 g/kg). In der BURN-Diät nimmst du jedoch 1,7-3,0 g/kg Protein zu dir, was eine ganz andere Ausgangssituation darstellt. Dass zusätzlich Leucin oder andere BCAAs in diesem Kontext Vorteile bringen, ist sehr unwahrscheinlich.



Worauf lohnt es sich, bei den Proteinquellen zu achten?

Ernähre dich einfach mit einem **Mix aus hochqualitativen Proteinquellen** und mach dir nicht allzu viele Gedanken um die einzelnen Aminosäuren. Hochqualitativ beschreibt einen hohen Anteil an EAAs, BCAAs und Leucin. Glücklicherweise sind die meisten natürlichen Proteinquellen voll von EAAs und BCAAs.

Milchprotein ist der absolute Spitzenreiter, gefolgt von Ei-, Fleisch- und Sojaprotein. Ungefähr halb so viel BCAAs und Leucin liefert Weizenprotein. Iss eine Variation dieser hochqualitativen Proteinquellen und du bist schonmal aufgestellt.

Proteinquelle	BCAAs / 100 g
Milchprotein	21% BCAAs
Ei	19% BCAAs
Fleischprotein	18% BCAAs
Sojaprotein	17% BCAAs
Weizenprotein	9% BCAAs
Vegetarische Proteinquellen	...

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Hier sind konkret einige gute Proteinquellen (in Klammern: Gramm Protein pro 100 g Gesamtprodukt):

- Milchprodukte: Magerquark (12 g), körniger Frischkäse / Hüttenkäse mit 0,3% Fett (13 g), Magermilch (3 g), Harzer Roller (27 g)
- Ei: ganzes Ei (13 g), Eiklar (11 g)
- Fleisch: Hähnchenbrustfilet (22 g), Putenbrustfilet (22 g); Rinderfilet (22 g), Schweinefilet (22 g), Lammfilet (22 g)
- Fisch: Alaska-Seelachs (22 g), Schellfisch in Wasser (22 g), Pangasius (20 g), Lachs (20 g), Maifisch etc. (22 g)
- Wurst: Tofu natur (14 g), Tofu (14 g), Tofu (49,2 g)
- Proteinpulver: Whey, Kasein, Maltodextrin, Protein (an)

Online-Tipp: Eine konstant aktuell ist den besten proteinreichen Lebensmitteln: <https://fitness-express.de/gesundheits-lebensmittel-liste>

Proteinpulver-Tipp zum Abnehmen: Whey-Protein und Kasein (Milchprotein), wie sie in Proteinpulvern vorkommen, sind eine ziemlich ideale Mischung aus Aminosäuren, die du schnell aufnehmen kannst. Whey bekommst du in der Geschwindigkeit von

Tipp für Vegetarier:

Als Vegetarier solltest du auf pflanzliche Proteinquellen achten. Wie Bohnen, Linsen, Tofu, Soja, etc. pflanzliche Produkte enthalten oft weniger Protein als tierische Produkte.

Als Vegetarier solltest du auf pflanzliche Proteinquellen achten. Wie Bohnen, Linsen, Tofu, Soja, etc. pflanzliche Produkte enthalten oft weniger Protein als tierische Produkte. Wenn du BCAA's und Leucin suchst, konzentriere dich bei der Proteinzufuhr pro Tag einfach am Ende der Spanne. Damit gehst du etwaige Effekte der geringeren Proteinzufuhr wieder aus.

Ein größeres Problem für Veganer ist eher, dass die Proteinquellen in den Nahrungsmitteln immer zusammen mit Fett oder Kohlenhydraten vorkommen. Das ist jedoch kein unlösbares Problem. Du musst einfach ein wenig mehr planen und die Makros beim Tracking beachten.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



4.6.2 Flexibel bleiben bei den Kohlenhydraten

Kohlenhydrate kommen in sehr vielen unterschiedlichen Formen vor. Es gibt kurz-kettige, langkettige bzw. einfache und komplexe Kohlenhydrate.

Die kleinsten Einheiten aller Kohlenhydrate sind immer die drei einfachen Zucker Glukose, Fruktose und Galaktose. Die unterschiedlichen Kohlenhydratarten bestehen nun aus Kombinationen dieser Einfachzucker oder langen aneinandergereihten Ketten.

Beispielsweise ist Haushaltszucker eine Glukose-Fruktose-Verbindung, Milch bein-haltet Galaktose und Brot und Getreideprodukte bestehen aus langen Ketten von 100-en verketteter Glukosemo-lekülen (Stärke).

Verheddere dich nicht in Details, sondern schau dir die Gesamtsituation an: Energiezufuhr, Sättigung und der hormonelle Status sind die entscheidenden Faktoren.

Des Weiteren musst du schauen, wie du die Energiezufuhr und die Sättigung auf eine gesunde Weise erreichst. Die Blut-glukose ist ein wichtiger Faktor für die Sättigung. Die Blutzuckerwerte sind von Person zu Person unterschiedlich [38]. Grundsätzlich sind komplexe Kohlenhydrate mit viel Ballaststoffen besser für die Sättigung, da sie bei hart Trainierenden bei hohem Energieverbrauch eine längere Sättigung auslösen.

Wichtigsten Kohlenhydratquellen		
VORSCHAU *gekürzte Fassung* <u>HIER KAUFEN</u>		
Kohlenhydratquelle	Beispiel	Merkmale, wichtige Mikronährstoffe
Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse etc.	Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse etc.	Glukose und Fruktose, Ballaststoffe, viele Mikronährstoffe
Stärkehaltige Kohlenhydratquellen & Getreideprodukte	Brot, Nudeln, Reis, Müsli, Meisen etc.	Energie-dichte, Ballaststoffgehalt unterschiedlich.



Kohlenhydratquelle	Beispiele	Eigenschaften
Einfache Zucker	Haushaltszucker, Glukose-Fruktose-Sirup	Hohe Energiedichte, keine Ballaststoffe, keine Mikronährstoffe

Weitere Ideen gibt's hier: <https://fitness-experts.de/liste-10-kohlenhydratquellen-fuer-diaetage> Mittel Liste: <https://fitness-experts.de/liste-10-kohlenhydratquellen-fuer-diaetage>

Kohlenhydratquellen für Diättage

Reiche an Diättagen deinen Kohlenhydratbedarf ab. Die vielen Ballaststoffe und Vitamine helfen bei der Sättigung.

Du mit Obst an Diättagen? Achte auf die Frucht. Manche sind reich an Fruktose, was die Leber belastet. Manche sind reich an Ballaststoffen, was die Verdauung fördert. Bei anderen Obst ist das vermehrt der Fall.

Kohlenhydratquellen

Gerne bei einer Diät Kohlenhydratquellen setzen. Sie sind wichtig für die Energie und die Verdauung. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für den Körper. Sie werden in der Leber gespeichert und bei Bedarf freigesetzt. Kohlenhydrate sind auch wichtig für die Insulinproduktion. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für den Körper. Sie werden in der Leber gespeichert und bei Bedarf freigesetzt. Kohlenhydrate sind auch wichtig für die Insulinproduktion.

An Refeedtagen sind sowohl Gemüse und Obst als auch Getreide und Kartoffeln geeignet. Stärkehaltige Kohlenhydratquellen sind ideal für die Wiederbefüllung der Glykogenspeicher. Auch einfache Zucker sind an Refeedtagen kein Problem.

Zu viele komplexe Kohlenhydrate, die auch viele Ballaststoffe enthalten, können bei großen Mengen Verdauungsbeschwerden auslösen. Also Vorsicht damit.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Ist Zucker/Fruktose ein Problem im Refeed?

Kleine Mengen an Fruktose oder Haushaltszucker (50:50% Glukose:Fruktose) können für den Refeed sogar förderlich sein. Sie werden von der Leber aufgenommen. Eine mit Glykogen gefüllte Leber ist für dein Körper ein Signal für eine gute Energieversorgung.

Mehr als 50 g Fruktose (= 100 g Haushaltszucker) solltest du aber eher vermeiden. Denn dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Fruktose in Fett umgewandelt wird. Deine Muskeln können Fruktose nicht zur Glykogenwiederbefüllung verwenden!

Pass auf, da in vielen zuckerhaltigen Getränken gleichzeitig auch viel Fett steckt. Letzteres bringt dir für die Fettverbrennung nichts.

4.6.3 Carbos, Fett und die Quantität

... lange Zeit aufgrund seines hohen Kaloriengehalts (9 kcal pro Gramm) als „König der Abnehmen. Heute stellt sich das Bild anders dar. Die Unterschiede sind weniger differenziell.

... die Durchschnittsbevölkerung in der westlichen Welt. Die Ernährung vor allem in Kombination mit vielen schmackhaften, verarbeiteten Lebensmitteln (Süßigkeiten, Fast Food) ist reichlich mit viel Zucker und Fett gesättigt. Dies ist problematisch, da man so extrem viele Kalorienmengen zu sich nehmen kann.

... maniert man jedoch viel zu wenig auf die Fettzufuhr zu achten. Carb Diäten - während der Kohlenhydrate zur Gewichtsabnahme eingesetzt werden, sind sie oft übergewichtet und können sogar ungesund sein, da sie nicht nur die Fettverbrennung, sondern auch die Hormonproduktion beeinträchtigen.

... der JRN-Diät. Hier steht die Fettzufuhr im Vordergrund. Die Kohlenhydrate werden reduziert. Dies ist eine Fettverbrennungsfördernde Diät, die sich auf die Kohlenhydrate konzentriert.

Aus der JRN-Diät ist die JRN-Diät entstanden. Hier steht die Fettzufuhr im Vordergrund. Die Kohlenhydrate werden reduziert. Dies ist eine Fettverbrennungsfördernde Diät, die sich auf die Kohlenhydrate konzentriert. Fettarten beeinflussen die Fettverbrennung unterschiedlich. Hier sind die wichtigsten Fettarten, in welchen sie vorkommen, und die Auswirkungen der einzelnen Fettarten.

1. Transfette (Kuchen, Kekse, Pommes, Fertiggerichte, Margarinen, Chips, Popcorn)

Künstlich hergestellte Fette, die in gehärteten Ölen und in vielen Fertigprodukten vorkommen. Sie sollten möglichst komplett vermieden werden, da sie nur negative Gesundheitseffekte haben. Spuren von natürlich vorkommenden Transfettsäuren sind kein Problem.



2. Gesättigte Fette (Butter, fettreiche Milchprodukte, ~ 50% des Fetts in Schwein, Rind usw.)

Gesättigte Fette waren lange Zeit “der Teufel auf Erden”. Sie kommen fast ausschließlich in tierischem Fett vor (Fleisch, Butter). Inzwischen betrachtet man die Sache etwas anders: Manche der gesättigten Fettsäuren haben zwar negative Effekte, andere verhalten sich jedoch neutral.

3. MUFAs: einfach ungesättigte Fettsäuren

Größtenteils neutrale oder leicht positive Gesundheitseffekte. MUFA-reiche Lebensmittel: Olivenöl, Nüsse. ~ 50% des Fetts in Schwein, Rind sind MUFAs.

4. PUFAs: mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren)

Alle positiven Gesundheitseffekte von PUFAs werden auf Omega-3-Fettsäuren zurückgeführt werden, in Lachs, Heringsöl, Leinöl. Omega-6-Fettsäuren sind praktisch immer genügend vorhanden. In Sonnenblumenöl, Speiseölen, Nüssen, Margarine usw. vor.

3.1 Auf Gesundheit

Wenn du beim Abnehmen auf Fett achten, machst du es richtig.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren von 1:1. Daraus ergibt sich ein Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren von [40].

Es ist wichtig, dass man nicht nur auf das Fett achten, sondern auch auf die Qualität des Fettes. Ein gutes Verhältnis zu

Jemand, der viel Obst und Gemüse isst, muss sich nicht übermäßig Sorgen machen. Auch von “schlechten” Fetten fürchten. Die Warnungen vor zu viel gesättigten Fettsäuren werden heutzutage wesentlich vorsichtiger formuliert.

Doch Achtung: Nur wenn gesättigte Fette nicht extrem viel sind, heißt das nicht, dass man sie in Massen essen sollte. Wirklich negative Effekte sind nur über die MUFAs und PUFAs zu erwarten.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Einfache Heuristiken für deine Fettzufuhr:

- Der überwiegende Anteil deines Fetts sollte aus einfach und mehrfach ungesättigtem Fett bestehen. Sehr oft Omega-3-reichen Fisch und Meeresfrüchte essen. Olivenöl über den Salat geben.
- Sparsam mit gesättigtem Fett wie bspw. Butter, sehr fetthaltigen Milchprodukten und tierischem Fett umgehen.
- Transfette aus Fertiggerichten, Gebäck und Fastfood nur sehr selten.

4.6.4 Mahlzeitenfrequenz und Mahlzeiten am Tag essen?

Die Frage, wie oft Mahlzeiten bestehend aus einem Haupt- und einem Abendessen mit 1-2 kleinen Snacks dazwischen. Für die meisten Menschen passt das Essen in den Alltag in unsere sozialen Abläufe. So können Restaurantbesuche abends mit Freunden oder ein Picknick im Park werden.

Grundsätzlich besteht aber keine Notwendigkeit, Mahlzeiten und 1-2 kleine Snacks zu essen.

Die Frage, wie oft Mahlzeiten bestehend aus einem Haupt- und einem Abendessen mit 1-2 kleinen Snacks dazwischen. Für die meisten Menschen passt das Essen in den Alltag in unsere sozialen Abläufe. So können Restaurantbesuche abends mit Freunden oder ein Picknick im Park werden.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Eine kleine Studie zeigt, dass eine Mahlzeitenfrequenz von 1-2 Snacks pro Tag ausreicht, um ein Kaloriendefizit zu erreichen.

Auf körperliche Ebene scheint es keine großen Vor- oder Nachteile einer speziellen Mahlzeitenfrequenz zu geben. Wie so oft gibt es bei diesem Thema viele Scheinwahrheiten, die sich mit Blick auf die Studienlage nicht bestätigen lassen. Entgegen vieler Mythen hat die Mahlzeitenfrequenz keinen bedeutenden Einfluss auf Kalorienverbrauch, Hunger, Muskelerhaltung oder Energieaufnahme [41]–[45].

Nach wenigen Tagen Umgewöhnungszeit auf eine neue Mahlzeitenfrequenz gibt es auch keine Probleme mit der kognitiven Leistungsfähigkeit, selbst bei langen Fastenphasen. Oft ist sogar das Gegenteil zu beobachten: Viele haben das Gefühl, im Fastenzustand und mit sehr wenig Kalorien scharf denken und arbeiten zu können.



An Refeedtagen gleichmäßig über den Tag verteilt essen

Iss die Menge an Kohlenhydraten, Protein und Fett, die für den Refeedtag vorgesehen ist, gleichmäßig über den Tag verteilt, und zwar über die ganze Refeed-Dauer. Gleichmäßig bedeutet einfach innerhalb von 2-4 Hauptmahlzeiten und optional 1-2 kleinen Snacks.

Iss deine Kohlenhydrate während der Wachzeiten. Bitte nicht den Wecker stellen und alle 2-3 h nachts aufstehen. (Alles schon gesehen!)

4.6.5 Mehr trinken = mehr Energie? Wie viel Wasser trinken?

Es gibt keine genaue Angabe, wie viel Wasser man trinken sollte. Das wäre.

Normalerweise reguliert der Körper die Flüssigkeitszufuhr über das Durstgefühl. Du kannst das Durstgefühl zu regulieren. Trinke einfach mehr Wasser vor, während und nach dem Sport - dann bist du normalerweise ausreichend versorgt.

Wenn es genauer sein soll, achtet auf folgende Faktoren:

1. Liter Wasser pro 20 kg Körpergewicht

Wenn du 70 kg, bedeutet das 3,5 Liter Wasser. Wenn du schwitzt du beim Training, oder an sehr heißen Tagen, oder bei intensiven Sports verliert du zusätzlich Flüssigkeit. Bei ca. 0,5-1 l Schweiß.

2. Umgebung: Die Flüssigkeitsaufnahme sollte auch die Umgebung berücksichtigen. Alleine dadurch sind schon 1-2 l Flüssigkeit zu trinken.

Es gibt Hinweise, dass das Trinken vor einer Mahlzeit die Verdauung verbessert. [46] Experimentell wurde festgestellt, dass das Trinken vor einer Mahlzeit die Verdauung verbessert. Das führt zu einer einfacheren Verdauung.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Um 1 kg Wasser um 1 °C zu erwärmen, benötigt man 1 kcal. Wenn du kaltes (4°C) Wasser trinkst, muss dieses in deinem Körper auf 37°C erwärmt werden. Das kostet Energie. Für 1 Liter Wasser werden dafür 33 kcal benötigt. Bei 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag macht das 66-99 kcal.

Wo kommt diese Energie her? Sie muss aus deinem Körper kommen. Du hast nun vermutlich einen höheren Kalorienverbrauch von 66-99 kcal pro Tag. Das ist eine nette kleine Unterstützung in der Kalorienaufnahme.

Dieses Vorgehen ist aktuell noch nicht in Studien untersucht worden. Es ist möglich, dass der Körper durch eine gesteigerte Energieaufnahme oder andere Ausgleichsmechanismen diesen Mehrverbrauch wieder kompensiert.



4.7 Workout-Nutrition: Essen vor, während und nach dem Training

Workout-Nutrition bezeichnet die Ernährung vor, während und nach deinem Training. In der BURN-Diät musst du dich hauptsächlich um die Proteinversorgung kümmern.

Solltest du mit den Details dieses Kapitels überfordert sein, ignoriere es einfach.

Grundsätzlich ist dein Diäterfolg vor allem abhängig von der gesamten Energiezufuhr und der Makronährstoffzufuhr über die 7 Tage. Workout-Nutrition ist ein Detail, mit dem du optimale Trainingsanpassungen und Leistungsfähigkeit im Training förderst.

Es gelten immer noch die Regeln der BURN-Diät. In deiner Diät- und Refeedtage solltest du dich an die Regeln halten. In deinen Refeedtagen kannst du auch noch etwas weniger essen, damit du dich an die Regeln der BURN-Diät anpasst. Workout-Nutrition ist.

4.7.1 Workout-Nutrition bei der BURN-Diät

Optimale Trainingsanpassungen (z.B. Muskelaufbau, Fettverbrennung etc.) in der Diät- und Refeedtage solltest du vor und nach dem Training genügend Protein zu dir nehmen. Es führt haben.

Aminosäuren sorgen für die Bildung von Muskeln und Proteinen, die für die Bildung von Muskeln und Proteinen sorgen. Aminosäuren sind nicht nur für Muskeln, sondern auch für die Bildung von Muskeln und Proteinen.

Die sogenannte Proteinzufuhr vor dem Training führt zu einer Proteinzufuhr zu - dazwischen.

4.7.1.1 Protein

Protein

Entweder

- 2-4 h vor dem Training eine proteinreiche Mahlzeit mit mindestens 20-25 g Protein zu dir nehmen. Kohlenhydrate und Fett, gemäß deinen Angaben des Diät- oder Refeedtags und persönlicher Präferenz.

Oder

- 20-25 g hochqualitatives Protein 30 Minuten vor dem Training zu dir nehmen. Ein Proteinshake bietet sich aufgrund der einfachen Verdaulichkeit an. 2-3 Esslöffel Proteinpulver entsprechen 20-25 g Protein.

Das Protein vor dem Training liefert dann während und nach dem Training genügend Aminosäuren.



In der BURN-Diät wird daher kein Augenmerk auf die Kohlenhydratzufuhr direkt vor oder nach dem Training gelegt. Du isst einfach die Menge an Kohlenhydraten des jeweiligen Diät- oder Refeedtags. Hast du Kohlenhydrate damit in deinen Mahlzeiten direkt vor oder nach dem Training, ist das so. Falls nicht, ist das auch ok. Die Glykogenspeicher werden über die Menge an Refeedtage über die Woche gesehen reguliert.

Einzige Ausnahme: Dauert dein Training länger als 1 h? Dann nimm 20 g KH pro Trainingsstunde kurz vor dem Training zu dir. Bei einem 1,5 h Training also 30 g Kohlenhydrate. Diese zählen ganz normal zu deiner Kohlenhydraten- und Makrozufuhr dieses Tages. So kannst du hohe Leistungen bringen und dich nicht so schnell erschöpft - ohne sehr viel Energie zusätzlich zuzuführen.

Trick: Fühlst du dich beim Training müde? Löse 2 g Glukose oder Fruktose (beide sind geeignet) in 25 ml Wasser auf. Trinke alle 10 Minuten ein Glas. Schlucke aber nicht herunter. Paradoxerweise steigert dies die Leistung im Training [50]. Diese Technik ist also besser, als keine Kohlenhydratspeicher sind.

2 Workout-Nutrition

Cardio ist eine niederintensive Aktivität, die hauptsächlich über Fettsäuren gespeist wird. Daher kann es sein, dass du bei Cardio die Workout-Nutrition nicht brauchst.

Wenn du auf seinen Muskel aufbaust, dann nimm 30 Minuten vor dem Training 20-25 g Protein zu dir. Wenn du 2-4 h Sport machst, dann nimm mindestens 50 g Protein zu dir.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Cardio ist eine niederintensive Aktivität, die hauptsächlich über Fettsäuren gespeist wird. Daher kann es sein, dass du bei Cardio die Workout-Nutrition nicht brauchst. Viele Studien zeigen, dass Cardio die Fettverbrennung fördert. Bisherige Untersuchungen unterstützen [49].

Paradoxerweise fällt es vielen wesentlich einfacher, nüchtern lockeres Cardio zu machen. Vermutlich werden viele Fettsäuren, die als Energielieferant für das Cardio dienen, mobilisiert sind und nicht durch hohen Blutzucker unterdrückt werden.

Entscheide daher selbst, wie du dein Cardio am liebsten gestaltest. Kannst du leichter, länger und besser Cardio nüchtern trainieren, dann wähle diese Variante. Falls nicht, iss etwas vor dem Training.



5. KAPITEL *SUPPLEMENTS IN DER BURN-DIÄT*

Von Supplements bzw. Nahrungsergänzungsmitteln solltest du dir beim Abnehmen keine Wunder erhoffen. Wie der Name schon sagt, sind sie Ergänzungen und entfalten ihre Wirkung vor allem dann, wenn sie benötigt werden.

Es gibt jedoch eine Reihe von Supplements, die dir bei der Umsetzung der Burn-Diät Sinn machen, die Durchführung erleichtern und dich motivieren.

Nicht alles ist ein Muss. Lies dir die Beschreibung jedes Supplements genau durch und entscheide, welche Supplemente für dich geeignet sind.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



5.1 Proteinpulver: praktische, kalorienarme & hochqualitative Proteinquelle	111
5.2 Stimulanzien: Koffein & grüner Tee (EGCG)	112
5.2.1 Koffein	112
5.2.2 Grüner Tee (EGCG)	113
5.3 Ein Multipräparat: Versichern Sie sich gegen multiple Nährstoffmängel	113
5.4 Omega-3-Fettsäuren	114
5.5 Kalzium	115
5.5.1 Vitamin D	115
5.5.2 Vitamin D	115
Supplemente für spezielle Bedürfnisse	
5.6.1 Speziell für Frauen in der Menopause	117
5.6.2 Heißhunger und Lustlosigkeit	117
5.6.3 Schlafprobleme in der Menopause	117
5.6.4 Depressive Verstimmungen	117
5.6.5 Maximale Knochenmineralspeicherung	117
7 Profit Supplemente	117

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Online-Tipp: Aktuelle Proteinpulver-Empfehlungen: <https://fitness-experts.de/supplements/proteinpulver-uebersicht>

5.2 Stimulanzen: Koffein & grüner Tee (EGCG)

Stimulanzen führen meist zu einer Stimmungsaufhellung und zu einem etwas höheren Energieverbrauch. Zudem helfen sie bei der Mobilisierung von Fett.

Diese Substanzen helfen dir vor allem, wenn du dich nicht motiviert fühlst. Sie dir deine Diät leichter durchführbar machen. Daher muss man sie nicht unbedingt nehmen, ob das bei dir der Fall ist.

Halte dich unbedingt an die Dosierungsempfehlungen. Ein übermäßiger Konsum von Koffein oder grüner Tee kann sehr unangenehme Nebenwirkungen und Probleme führen.

5.2.1 Koffein

Viele Menschen schwören beim Abnehmen auf Koffein. Der hauptsächlichste Wirkstoff dabei ist das Koffein, was du auch in vielen anderen Getränken findest.

Koffein bewirkt durch die Ausschüttung von Adrenalin ein Ansteigen der Körpertemperatur, was wiederum den Kalorienverbrauch fördert. Zudem hilft Koffein bei der Steigerung der Stimmung und Antrieb.

Die Nebenwirkungen wie Herzrasen, Nervosität und Schlafstörungen sind zwar möglich, treten aber bei richtiger Dosierung selten auf. Eine Toleranzentwicklung ist ebenfalls möglich, was die Wirkung abschwächt.

Koffein kann in Tablettenform oder als Pulver eingenommen werden. Die Dosierung sollte immer mit niedrigen Dosierungen beginnen.

Dosierung: 100-200 mg, 1-3x täglich. In Tablettenform ist es einfacher zu dosieren. Kauf kein Koffeinpulver, denn es ist schwer zu dosieren.

- **Koffeintabletten:** 100-200 mg, 1-3x täglich. In Tablettenform ist es einfacher zu dosieren. Kauf kein Koffeinpulver, denn es ist schwer zu dosieren.

Online-Tipp: Aktuelle Belegquellen Koffein: <https://fitness-experts.de/supplements/koffein>

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Koffeingehalt verschiedener Getränke:

- 150 ml bzw. eine Tasse Kaffee = ~ 50-120 mg
- 150 ml grüner Tee = ~ 20-40 mg
- 250 ml Red Bull (light) = ~ 80 mg
- 250 ml Coca Cola (light) = ~ 20 mg

Falls du sowohl koffeinhaltige Getränke als auch Koffeintabletten konsumierst, beachte, dass sich die Mengen an Koffein addieren.

Nimm die letzte Koffeindosis am besten 6-8 Stunden vor dem Schlafengehen. Sonst kann es zu Schlafstörungen kommen.

Frage dich: Morgens nüchtern Cardio? Und dir fehlt der Antriebskick? 200 mg Koffein hilft, aus den Startlöchern zu springen.

2.2 Grüner Tee (EGCG)

Grüner Tee ist reich an Koffein und Epigallocatechin Gallat (EGCG). EGCG ist ein Antioxidans, das das darin enthaltene Koffein verstärkt. Es wirkt auf Dopamin und Noradrenalin ein und führt zu einer besseren Konzentration.

Dosierung: 400-500 mg pro Tag. Gleichmäßig verteilt. Keine hohe Dosis auf nüchternen Magen.

Grüner Tee: 400-500 mg pro Tag. Dosis von 400-500 mg erreicht.

Grüner Tee: 400-500 mg pro Tag. Dosis von 400-500 mg erreicht. Die meisten Labors haben das bestätigt.

Online: <https://www.burn-diat.com/supplements/gruener-tee/>

5.3 Ein Multivitaminpräparat: Versicherung gegen generelle Nährstoffmängel

In einer Diät reduzierst du die Kalorienzufuhr und damit auch automatisch die Menge an Vitaminen und Mineralien in deiner Ernährung. Generell entwickelt dein Körper aber keine Nährstoffmängel über Nacht.

Doch je größer das Kaloriendefizit, je länger die Diätdauer und je belastender das Training, desto eher könnte ein Multivitamin- und Mineralstoffpräparat Sinn machen,



um mögliche Nährstoffmängeln vorzubeugen. Wer auf optimale Leistungsfähigkeit und schnellste Regeneration Wert legt, sollte über ein Multipräparat nachdenken.

Es gibt keine Belege, dass du mit einem Multipräparat besser abnimmst. Die Idee ist, eventuellen Nährstoffmängeln zuvor zu kommen. „Just to be sure“ ist die Logik dahinter. Im schlechtesten Fall bringt es nichts.

Ein günstiges Präparat mit einer Mischung gängiger Vitamine und Mineralien mit 100-300% des normalen Tagesbedarfs ist vollkommen ausreichend.

Online-Tipp: Mehr Infos und gute aktuelle Bezugsquellen:
<https://fitness-experts.de/multipraeparate/mineralpraeparate>

5.4 Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren nimmst du vor allem über Meeresfrüchte zu dir. Wenn du kein Meeresfrüchte-Liebhaber bist, greifst du auf die es ankommt. Omega-3-Fettsäuren sind in der Nahrung selten (22:6).

Diese Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und helfen, ist umstritten. In Tierversuchen und bei Menschen ist das bei Studien nicht immer ganz eindeutig. In der Natur wieder gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren den Cholesterinverlust bei einer Diät mit hohem Omega-3-Zufuhr reduzieren.

Die Omega-3-Spiegel im Blut sind ein Indikator für die Stimmung. Omega-3-Fettsäuren helfen, die Stimmung zu verbessern. Omega-3-Fettsäuren sind ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und helfen, die Stimmung zu verbessern.

Die Omega-3-Spiegel im Blut sind ein Indikator für die Stimmung. Omega-3-Fettsäuren helfen, die Stimmung zu verbessern. Omega-3-Fettsäuren sind ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und helfen, die Stimmung zu verbessern.

Idealerweise solltest du Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung aufnehmen. Wenn du kein Meeresfrüchte-Liebhaber bist, greifst du auf die es ankommt. Omega-3-Fettsäuren sind in der Nahrung selten (22:6).

Kommt das für dich nicht in Frage, greifst du auf Omega-3-Supplements zurück. In 1 g Fischöl-Supplemente sind standardmäßig 180 mg EPA (18%) und 120 mg (12%) DHA enthalten. Die Gesamtmenge an reinen Omega-3-Fettsäuren in 1 g Fischöl ist 300 mg.

Du kannst auch echte Lebensmittel mit Supplements kombinieren.

Online-Tipp: Weitere gute Omega-3-Quellen und aktuelle Supplement-Empfehlungen:
<https://fitness-experts.de/supplements/omega-3-fischoeel>



5.5 Kalzium und Vitamin D

Sowohl Kalzium als auch Vitamin D könnten sich positiv auf die Diät auswirken - vor allem, wenn du ansonsten zu wenig davon zu dir nimmst.

5.5.1 Kalzium

Bei übergewichtigen Menschen fördert eine höhere Kalziumzufuhr die Fettabnahme. Es sorgt für eine geringere Energieaufnahme und erleichtert die Appetitkontrolle, besonders wenn bisher zu wenig Kalzium aufgenommen wurde [53].

Schau, dass du so viel Kalzium wie möglich aufnimmst. Bei möglichst viel davon durch Milchprodukte, Nüsse und Getreide. Ein Supplement (Brause-) Tabletten sind auch möglich, aber nicht notwendig, wenn du sie nicht magst.

Kalzium ist vor allem in Milchprodukten (Milch, Joghurt, Quark) und Nüssen (Mandel, Cashew) zu finden. Wenn du viel davon isst, bist du in der Regel gut versorgt. Wenn du unsicher bist, berechnen wir dir deine Kalziumaufnahme über mehrere Tage. Wenn du die empfohlene Menge kommst.

5.5.2 Vitamin D

Nützliches Vitamin D wird durch Sonnenlicht in der Haut gebildet. Wenn du dadurch eine Vitamin D-Mangelerscheinung erleidest. Ungefähr 10% der Bevölkerung haben weniger als 30 ng/ml Vitamin D im Blut.

Frauen, die ihre Periode nicht regulär haben, haben eine Vitamin D-Mangelerscheinung. Studien zeigen, dass Vitamin D-Mangel mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft verbunden ist.

Bist du schwanger oder planst eine Schwangerschaft? Dann solltest du Vitamin D supplementieren. Vitamin D-Mangel kann zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft führen.

Im Winter oder bei ungenügendem Kontakt mit Sonnenlicht solltest du 1000-4000 IE (internationale Einheiten) Vitamin D3 pro Tag supplementieren.

Idealerweise richtest du die Dosis nach dem Ergebnis eines 25(OH)D3-Bluttests. Viele Ärzte lassen auf Wunsch auf diesen Wert testen. Wenn du Verdacht auf Mangel hast, zahlt die Kasse. 100 IE Vitamin D3 erhöhen deinen Vitamin D-Spiegel um ca. 0,4-0,8 ng/ml [54]. Mit 2000 IE erhöhst du deinen Vitamin D-Spiegel also um 8-16 ng/ml. Mit 4000 IE um 16-32 ng/ml.

Online-Tipp: Mehr Infos und empfehlenswerte aktuelle Bezugsquellen: <https://fitness-experts.de/supplements/vitamin-d>



5.6 Supplemente für spezielle Bedürfnisse

Hier sind noch einige Supplemente, mit denen du in ganz spezifischen Situationen experimentieren kannst.

5.6.1 Speziell für Frauen in niedrigen KFA-Bereichen

Diese Supplemente kannst du einnehmen, wenn die Gefahr einer funktionellen Amenorrhoe besteht.

Ultimativ kann nur eine Ernährungsumstellung die Ursache beheben, doch folgende Supplemente könnten helfen:

- Kalzium und Vitamin D3

Beta-Alanyl-L-Carnitin (ALCAR), optional in Kombination mit Vitamin B12. Carnitin: Erhöhung der Luteinisierungshormone. Bisherige Studien erfolgreich 1-2 g ALCAR oder 500 mg Carnitin eingesetzt. Die Wirkung ist noch unklar [55]–[57].

2 Heißhunger und

10-100 mg 5-HTP* bis zu 3-mal täglich mit einem süßen Getränk. 5-HTP ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin.

Hier sollte nicht nur auf die Ernährung, sondern auch auf die Einnahme von Serotoninpräparaten geachtet werden. Ein Serotonin-Defizit kann durch die Einnahme von Serotoninpräparaten ausgeglichen werden.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

6.3.6

- 25 mg Zink können ebenfalls helfen. Nimm es zusammen mit dem Magnesium ein. Achtung: Hohe Dosen von Zink können Übelkeit verursachen.
- 3 g von Glycin 60 Minuten vor dem Schlafengehen verbessern die Schlafqualität.
- 50-100 mg 5-HTP* 1 h vor dem Schlafengehen einnehmen.

Oft hilfreich bei Ein- oder Durchschlafproblemen: Ein großes Glas Wasser und 30-40 g mageres Protein. Ob Fleisch, Quark oder ein Shake ist egal.



*5-HTP sollte nicht neben Antidepressiva, Antipsychotika oder anderen Serotonin-beinflussenden Medikamenten wie etwa Dextromethorphan oder Tramadol eingenommen werden.

5.6.4 Depressive Verstimmungen in der Diät?

- **Bis zu 3 g EPA + DHA** (Omega-3-Fettsäuren) täglich, was ca.10 g Fischöl entspricht. Am besten nach einer oder mehreren Mahlzeiten einnehmen.
- **50-100 mg 5-HTP***, bis zu 100 mg pro Tag, das im Gehirn zu Serotonin umgewandelt, was die Stimmung verbessern und Hungergefühle reduzieren kann.

*5-HTP sollte nicht neben Antidepressiva, Antipsychotika oder anderen Serotonin-beinflussenden Medikamenten wie etwa Dextromethorphan oder Tramadol eingenommen werden.

6.5 Maximale Kraft und Ausdauer in der Diät

- **3-5 g Kreatin-Monohydrat** täglich, das die Leistungsfähigkeit steigert. Du schaffst du meist 1-2 Wiederholungen mehr. Bei 10 bis 60 Sekunden Pausen zwischen den Wiederholungen. Mögliche Leistungssteigerung um 10 bis 20%. Gewichts- und Leistungsbeeinflussung durch 1-2 kg durch Wasser, was die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Diese verschwinden nach 1-2 Tagen.
- **2 g Beta-Alanin**, 2 bis 4 g pro Tag, das die Ermüdung reduziert. Bei intensiven Belastungen zwischen 30 Sekunden und 2 Minuten.

VORSCHAU

5.7 Fazit

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

- Besorge dir Proteinpulver, sofern es praktisch für dich ist.
- Ein Multipräparat hat kein Fehler, sofern du dich konsequent mit dem Abnehmen und/oder viel trainierst.
- Omega-3-Supplementierung kann die Diät etwas erleichtern, wenn du wenig Salzwasserfische oder Meeresfrüchte isst und mit schlechter Stimmung in der Diät zu kämpfen hast.
- Wähle Supplements bei speziellen Bedürfnissen je nach Bedarf.



Über diese Empfehlungen hinaus steckst du deine Zeit lieber in die Durchführung einer ordentlichen Ernährung oder machst 1x mehr Cardio, anstatt dich in biochemische Unwichtigkeiten einzulesen.



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



6. KAPITEL *DIÄTTRACKEN & ANPASSEN*

“Tracking” ist eine Form der Selbstbeobachtung, die dir objektives Feedback über deinen Diät-Fortschritt gibt. Nur so kannst du analysieren, ob alles wie gewünscht läuft und ob Anpassungen notwendig sind. Auch wie du solche Anpassungen angehst, erfährst du in diesem Kapitel.



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



6.1 Täglich wiegen & Wochendurchschnitte vergleichen	121
6.2 Alle 2-4 Wochen: Körperfettanteil & Fotos vergleichen	123
6.3 Optional: Kraftwerte tracken	124



VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



6.1 Täglich wiegen & Wochendurchschnitte vergleichen

Sich blind auf die Waage zu verlassen, kann sehr irreführend sein. Die Waage misst immer ausschließlich das Gewicht.

Die Waage stellt nicht fest, ob du wirklich Fett verlierst. Sie weiß nicht, ob das Gewicht aus Wasser, Glykogen, Muskeln, Organmasse, Darminhalt oder wirklich aus Fett besteht. Körperfettwaagen, die behaupten, genau das zu unterscheiden, sind leider viel zu ungenau für kurzfristige Veränderungen.

Hier kommen schnell mal **Schwankungen** zustande. Vor allem kurzfristige Wassereinlagerungen durch Salz, Stress oder bei Frauen durch den Zyklus.

Daher ist es **stetig mit der Waage umzugehen**, komplett auf sie zu verlassen, ist nicht klug. Denn sie kann es dir nicht sagen, ob dein Feed-Back gut ist.

Benutze die Waage daher nur wie folgt:

- Jeden Morgen zur gleichen Zeit, **vor dem Toilettengang** wiegen.
- Kurzfristige Gewichts-Tagesschwankungen ignorieren.
- **7-Tage-Wochendurchschnitt** bilden (Addiere die letzten 7 Tage und teile durch 7.)

Beachte, ob der 7-Tage-Wochendurchschnitt nach unten geht.

Speziell für Frauen: Wenn du einen Zyklus hast, wiegen während des Zyklus die Tage 1 und 3.

Noch besser: Wiege am Ende des Zyklus (A) und am Anfang (B).

Doch das ist nur eine Richtschnur. Wenn alles läuft, ist das praktikabel.

Der Gewichtsverlust ist praktisch nie linear.

Typische Diät-Gewichtsentwicklung: Männer sowie Frauen ohne Zyklus

Die Woche 2 nach Diätstart ist oft dafür, ein höheres Durchschnittsgewicht als Woche 1 vorzuweisen. In der ersten Woche verlierst du schnell Wasser, welches in der zweiten Woche ein wenig zurückkommt. Obwohl der Fettverlust kontinuierlich voranschreitet, sieht es oberflächlich wie ein Rückschritt aus. Das führt schnell zu der Fehlannahme, die Diät ginge nicht in die richtige Richtung. Doch das ist ganz normal.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Tracke deinen Diätfortschritt, indem du das Durchschnittsgewicht der Diätwochen 1, 3, 4, 5 usw. miteinander vergleichst.

Beispiel für Männer sowie für Frauen ohne Zyklus. Die Vergleichswochen sind dunkel hinterlegt.

Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
80 kg	78,6 kg			77,2 kg	76,5 kg

Wöchentliche Diät-Gewichtsentwicklung ohne Zyklus

Gewichtsentwicklung wie folgt: ... mit Zyklusbeginn stark ...
Auswoche 1 entspricht Diätwoche ...
... du nur die Zykluswochen ...

Beispiel für Frauen mit Zyklus ... **dunkel hinterlegt.**

Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
80 kg	78,6 kg			77,2 kg	76,5 kg

VORSCHAU
gekürzte Fassung
HIER KAUFEN

Gewicht stabilisiert: Was tun?

Greife nur in die Diät ein, wenn es beim Vergleich zweier Vergleichswochen miteinander keinen Fortschritt gibt.

Reduziere dann deine Kalorienzufuhr um 500 kcal. Um wie viel genau du reduzieren solltest, ist abhängig vom Ausmaß der Reduktion.

Hast du bisher an einem Tag 2000 kcal zu dir genommen, nimmst du ab jetzt 100-200 kcal weniger zu dir.



Habe ich nur Muskelmasse zugenommen?

Sofern du neu ins Krafttraining eingestiegen bist oder dich gesteigert hast, kann es sein, dass du Muskelmasse zunimmst, was deine Fettabnahme überdeckt. Das sind schnell mal 1-2 kg vor allem durch Glykogen, Wasser und ein wenig mehr Muskelgewebe.

Sofern du aber nicht fortwährend deine Gewichte im Krafttraining steigertest, steigt das Gewicht aus diesem Grund nach 1-3 Wochen nicht weiter.

6.2 Alle 2-4 Wochen Körperfettanteil & Fotos vergleichen

Von Woche zu Woche oder Monat zu Monat auf der Waage. Doch in größeren Zeitabständen ist es besser, den Körperfettanteil zu messen.

Der Körperfettanteil, kurz KFA, gibt an, wie viel Fettmasse im Körper besteht. Ein 100 kg schwerer Mensch mit 17% Körperfettanteil hat z. B. eine Fettmasse von 17 kg.

Nach zu Beginn der Diät Fotos und Körperfettanteil-Rechner. Das wiederholt sich alle 2-4 Wochen.

Dieses Vorgehen dient vor allem dazu, deine Fortschritte und deiner Motivation. Wenn du die Waage verborgen bleibst, wirst du nicht sehen, dass du dich doch wesentlich durch deine Diät schlanker und fettlos gemacht hast. Die Fettmasse aufgebaut und abgebaut.

Wie den Körperfettanteil berechnen? Berechnen des Körperfettanteils ist eine Sache, die du mit dem Körperfettanteil-Rechner machen kannst. Der Körperfettanteil-Rechner berechnet den Körperfettanteil auf Basis deines Körpergewichts und deines Körperfettanteils.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

- Körperfettanteil-Rechner für Frauen:
<https://franklin.de/koerperfettanteil-kfa/>



Wie Fotos machen?

Mach 3 Bilder deines ganzen Körpers in Unterwäsche von vorne, von hinten und von der Seite.

- Wann? Morgens, nüchtern, nach dem Toilettengang.
- Achte auf gute und identische Lichtverhältnisse.
- Kamera immer an der gleichen Stelle, wo deine Hand ist eher ungünstig. Besser immer eine feste Position ausbauen.
- Immer am selben Wochentag, zum Beispiel Sonntag und zum letzten Refeedtag.

6.3 Kraftwerte tracken

Tracking der Kraftwerte ist ein hilfreiches Werkzeug, wenn du schon länger in der Diät bist und ein halbwegs regelmäßiges Krafttraining betreibst. Wenn du das Anfangsgefühl verlierst, auf dem du bei Kraftwerten verlassen hast.

Aus deinen Kraftwerten kannst du abschätzen, ob du Kraft verlierst oder nicht. Kraft nimmt ab, wenn du zu wenig isst. Kraft ist zwar nicht das einzige Kriterium, aber sie korreliert mit der Muskelmasse. Sportlern sehr gut mit der Kraft zu arbeiten. Kraftwerte sind daher ein guter Indikator für deine Muskeln.

Ein wertvoller Indikator ist, die 5RM-Werte zu tracken. Das 5RM ist das Gewicht, das du mit sauberer Technik maximal 5 Mal heben kannst.

Beispiel: Du schaffst 100 kg für 5 Wiederholungen. Das 5RM beträgt dein 5RM 100 kg.

Tracke dein

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Rückgang der Kraftwerte in der Diät?

Ein leichter Rückgang von bis zu 5% deiner 5RM-Werte während der Diät ist durch eine geringere Aktivität deines Nervensystems und einem geringeren Energiestatus deiner Muskelzellen zu erwarten.

Gehen deine Kraftwerte weiter als 5% zurück, kannst du von realem Muskelabbau ausgehen. Sollte das der Fall sein, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder reagierst du mit mehr Training oder einer höheren Proteinzufuhr. Oder aber du nimmst einen



kleinen Muskelverlust in Kauf. Nach der Diät kannst du kleine Muskelverluste oft sehr schnell wieder auftrainieren.

Deine relativen Kraftwerte im Verhältnis zu deinem Körpergewicht können übrigens durchaus gleich bleiben oder ansteigen, selbst wenn deine absoluten Kraftwerte in der Diät sinken (die Rechner berechnen auch diese relativen Kraftwerte). Für viele ist das völlig akzeptabel. Denn du hast dann zwar weniger Muskelmasse, aber auch weniger Fettmasse und siehst daher definierter aus.

Steigerung der Kraftwerte

Nicht selten steigt die Kraftleistung von Kraftsportlern an, wenn sie nicht trainiert wird, oder es kommt zu Leistungssteigerungen von Muskeln während der regenerativen (hochvolumigen) Trainingsphasen auftreten. Die Muskulatur funktioniert dann wie ein Art Tapering.

Wenn du deine Kraftwerte an, kannst du auch an Muskelmasse gewinnen. Bei erfahrenen Trainierenden geht es um 0,1-0,2 kg Masse pro Woche, was schon ausmachen kann.

Kraftsport-Anfänger sind zu erwarten. In der Diät praktizieren neuronale Anpassungen zu. Beim Kraftsport-Anfänger bedeutet das, dass der Zustand auf der Vorge, obwohl der Fettverlust...

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



ADDENDUM

1 Krafttraining-Trainingspläne für die BURN-Diät	127
1.1 Ganzkörper(GK)-Trainingsplan	128
1.1.1 Ganzkörper-Trainingsplan mit freien Gewichten / Grundübungen	128
1.1.2 Ganzkörper-Trainingsplan mit Kurzhanteln	129
1.1.3 Ganzkörper-Heimtraining	130
1.2 Alternieren	131
1.3 Oberkörper- / Unterkörper	133
3er-Split	135
2 Kraftwerte	
Kraftwerte Männer	13
Kraftwerte Frauen	1

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1 Krafttraining-Trainingspläne für die BURN-Diät

Hier findest du empfehlenswerte Trainingspläne für die Diät.

Wähle die Trainingspläne entsprechend deiner Menge an Krafttraining pro Woche in der Diät. Hier nochmal die Tabelle:

Wie oft Krafttraining in der Woche		Empfohlene Trainingspläne
1x		Trainingsplan
2x		Trainingsplan
3x		ender Ganzkörper/ender
4x		er-/Unterkörper)

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Bei Ganzkörper
übungen, Übung
für Fortgesch
übungen und

komplexe Grund-
re Pläne, die nur
komplexe Grund-

Ratgeber für Fortgeschrittene

<https://www.burn-experte.de/>

weisen den
Technik:



1.1.2 Ganzkörper-Trainingsplan mit Maschinen

Sätze x Wiederholungen	Übung
2-3 x 8-10	Beinpresse
2-3 x 8-10	
2-3 x 8-10	
1-2 x 10-12	Beinbeugen
2-3 x 8-10	Schulterdrücken
2-3 x 8-10	Latzug
2 x 10-12 (jeweils)	Bizeps, Trizeps

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1.1.3 Ganzkörper-Heimtrainingsplan

Sätze x Wiederholungen	Übung
2-3 x 10-12	Kniebeugen*
2-3 x 10-12	Liegebeugen*
2-3 x 10-12	Beinheben*
2-3 x 10-12	Kreuzheben*
2-3 x 10-12	Seitheben*
2-3 x 10-12	Curl*
2-3 x 10-12 (jeweils)	Trizeps Push-Backs*
2-3 x 10-12 (jeweils)	Kurzhantel oder Kettzug*

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1.2 Alternierender Ganzkörper(GK)-Trainingsplan

Den alternierenden GK-Trainingsplan verwendest du, wenn du 3x Krafttraining machen möchtest.

Trainingseinheit A

Sätze x Wiederholungen	Übung
2 x 5-8	
2 x 5-8	Bankdrücken
3 x 8-10	T-Bar
2 x 8-10	Beinpressen
2 x 8-10	
2 x 10-12	
1 x 10-12	

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Trainingseinheit B

Sätze x Wiederholungen	Übung
2 x 5-8	Kreuzheben
2 x 5-8	Schrägbankdrücken
2 x 8-10	
2 x 8-10	(und im Wechsel)
3 x 8-10	Bauch
2 x 10-12	Bizeps

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1.3 2er-Split (Oberkörper- / Unterkörper)

Den Oberkörper-/Unterkörper 2er-Split verwendest du, wenn du 3-4x Krafttraining machen möchtest.

Trainingseinheit A: Oberkörper

Sätze x Wiederholungen	Übung
2 x 5-8	T-Bar Row
2 x 5-8	Schulterdrücken
1 x 8-10	Latzug
1 x 8-10	Bankdrücken
1 x 8-10	Trizepsdrücken
2 x 10-12	Bizepscurl
1 x 10-12	Handgelenksbeugen
1 x 10-12	Handgelenksstrecken

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Trainingseinheit B: Unterkörper

Sätze x Wiederholungen	Übung
2 x 5-8	Kniebeugen
1 x 8-10	Gesäßheben
2 x 8-10	
1 x 10-12	
10-12	Wadenheben (d)
10-12	Wadenheben
10-12	B

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



1.4 3er-Split

Den 3er-Split kommt nur infrage, wenn du 5x Krafttraining pro Woche machen möchtest.

Trainingseinheit A: Beine / Bauch

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 5-8	Gestreckte Beine heben
2 x 8-10	Beine heben
1 x 10-12	Beine heben
1 x 10-12	Beine heben
1 x 10-12	Beine heben
3 x 10-12	Beine heben
5 x 10-12	Beine heben

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



Trainingseinheit B: Brust / Schulter / Trizeps

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 5-8	Bankdrücken
3 x 5-8	Schulterdrücken
2 x 8-10	Bankdrücken
4 x 8-10	Bankdrücken
3 x 8-12	Fliegende
10-12	Trizeps

Trainingseinheit C: Rücken

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 8-10	Bankdrücken
3 x 8-10	Bankdrücken
3 x 8-10	Bankdrücken
2 x 10-12	Bizeps

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



2 Kraftwerte

Die Kraftwerte sind eine gute Möglichkeit, deinen Trainingsstand im Krafttraining festzustellen.

Als Kraftwerte definieren wir dabei das Verhältnis aus 5 RM zu deinem Körpergewicht bei bestimmten Übungen (außer Klimmzüge).

RM bedeutet „Repetition Maximum“, auf Englisch „Wiederholungs-Maximum“. Das RM ist das maximale Gewicht, das du für 1 Wiederholung (1RM), 5 (5RM), 8 (8RM) technisch saubere (!) Wiederholungen bewegen kannst.

Berechne deine Kraftwerte

- Kraftwerte-Rechner: <https://www.burn-diät.com/kraftwerte>
- Kraftwerte-Rechner für Frauen: <http://www.burn-diät.com/kraftwerte-frauen>

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN



2.1 Kraftwerte Männer

Die Kraftwerte sind in 3 unterschiedliche Bereiche aufgeteilt: Anfänger, Fortgeschrittene und Elite. Die Werte beziehen sich, mit Ausnahme von Klimmzügen, auf das 5 Repetition Maximum (5 RM), relativ zu deinem Körpergewicht.

	Anfänger	Fortgeschrittene	Elite
Kniebeugen	0-0,9x Körpergewicht	mehr als 1,0x Körpergewicht	mehr als 2x Körpergewicht
Bankdrücken	0-0,9x Körpergewicht	mehr als 1,0x Körpergewicht	mehr als 1,4x Körpergewicht
Kreuzheben	0-1,5x Körpergewicht	mehr als 1,6x Körpergewicht	mehr als 2,2x Körpergewicht
Bankdrücken	0-0,8x Körpergewicht	mehr als 0,9x Körpergewicht	mehr als 1,3x Körpergewicht
Bankdrücken	0-0,9x Körpergewicht	mehr als 1,0x Körpergewicht	mehr als 1,4x Körpergewicht
Klimmzüge	mehr als 16	mehr als 18	mehr als 20

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Beispiel: Du schaffst 80 Klimmzüge am Stück mit deinem eigenen Körpergewicht. Das liegt dem Körpergewicht relativ zu deinem Körpergewicht 1,0 (= 80/80). Damit bist du bei den Kniebeugen im Anfänger-Bereich.

Schaffst du 10 Klimmzüge am Stück mit deinem eigenen Körpergewicht, bist du bei den Klimmzügen im Fortgeschrittenen-Bereich.



2.2 Kraftwerte Frauen

Die Kraftwerte sind in 3 unterschiedliche Bereiche aufgeteilt: Anfänger, Fortgeschrittene und Elite. Die Werte beziehen sich, mit Ausnahme von Klimmzügen, auf dein 5 Repetition Maximum (5 RM), relativ zu deinem Körpergewicht.

	Anfängerin	Fortgeschrittene	Elite
Kniebeugen	0-0,5x Körpergewicht	mehr als 0,5x Körpergewicht	mehr als 1,3x Körpergewicht
Bankdrücken	0-0,6x Körpergewicht	mehr als 0,6x Körpergewicht	mehr als 1,2x Körpergewicht
Kreuzheben	0-1,0x Körpergewicht	mehr als 1,0x Körpergewicht	mehr als 1,6x Körpergewicht
Drücken	0-0,5x Körpergewicht	mehr als 0,5x Körpergewicht	mehr als 0,8x Körpergewicht
Schulterdrücken	0-0,4x Körpergewicht	mehr als 0,4x Körpergewicht	mehr als 0,6x Körpergewicht
Klimmzüge	0-5	mehr als 5	mehr als 7

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

Beispiel: Du schaffst 5 RM beim Kniebeugen, dein Körpergewicht beträgt 50 kg, dann ist dein 5 RM relativ zu deinem Körpergewicht $1,0 (= 50/50)$. Dann bist du bei den Kniebeugen im Fortgeschrittenen-Bereich.

Schaffst du 6 Klimmzüge am Stück mit deinem eigenen Körpergewicht, bist du bei den Klimmzügen im Fortgeschrittenen-Bereich.

[1] M. N. Marvie u. a., „The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women“, Int. J. Obes. 2005, Bd. 35, Nr. 5, S. 714–727, Mai 2011.

[2] K. A. Varady, „Intermittent versus daily calorie restriction: which diet regimen is more effective for weight loss?“, Obes. Rev. Off. J. Int. Assoc. Study Obes., Bd. 12, Nr. 7, S. e593-601, Juli 2011.

[3] S. H. Davoodi, M. Ajami, S. A. Ayatollahi, K. Dowlathshahi, G. Javedan, und H. R. Pazoiki-Toroudi, „Calorie Shifting Diet Versus Calorie Restriction Diet: A Comparative Clinical Trial Study“, Int. J. Prev. Med., Bd. 5, Nr. 4, S. 385–390, Okt. 2010.

[4] N. M. Byrne, A. Sainsbury, C. M. Williams, und R. E. Wood, „Intermittent energy restriction improves weight loss in the TADOR study“, Int. J. Obes. 2005, Bd. 42, Nr. 2, S. 129–138, Feb. 2005.

[5] J. Harvey, „Intermittent energy restriction for weight loss: Spontaneous or planned?“, Nutr. Rev., Bd. 6, Nr. 3, S. 674–680, Sept. 2008.

[6] B. Davis u. a., „Intermittent energy restriction and weight loss: A systematic review“, J. Clin. Nutr., Bd. 70, Nr. 3, S. 292–299, Mär. 2011.

[7] R. V. Seimon u. a., „Do intermittent energy restriction have physiological benefits for weight loss? A systematic review“, Cell. Endocrinol., Bd. 32, Dez. 2015.

[8] K. E. Friedl, R. J. Moore, R. V. Seimon, E. Martinez-Lopez, und B. Davis, „Endocrine markers of semistarvation in a multistressor environment“, Physiol. Bethesda Md 1985, Bd. 126, Nr. 1, S. 1–10, Jan. 2015.

[9] N. D. Knuth u. a., „Metabolic adaptation to weight loss is related to the degree of energy imbalance and duration of weight loss“, J. Clin. Endocrinol., Bd. 12, Nr. 5, S. 2569, Dez. 2014.

[10] M. Rosenbaum u. a., „Adaptive thermogenesis in humans: Autonomic, and neuroendocrine adaptations to maintenance of body weight“, J. Clin. Endocrinol., Bd. 15, Nr. 12, S. 357–366, Dez. 2006.

[11] L. Huang und W. Li, „Effects of intermittent fasting on metabolism“, J. Clin. Endocrinol., Bd. 10, Nr. 2, S. 81–92, Mär. 2015.

[12] M. Dirlewanger, „Intermittent feeding and energy balance“, Obes. Relat. Metab. Disord., Bd. 1, Nr. 1, S. 1–10, März 2001.

[13] J. A. Romijn u. a., „Regulation of endogenous glucose and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration“, J. Clin. Invest., Bd. 265, Nr. 3 Pt 1, S. E380-391, Sep. 1993.

[14] E. G. Trapp, D. J. Chisholm, S. H. Boutcher, und S. H. Boutcher, „The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women“, Int. J. Obes. 2005, Bd. 32, Nr. 4, S. 684–691, Apr. 2008.

[15] J. E. Blundell und N. A. King, „Physical activity and regulation of food intake: current evidence“, Med. Sci. Sports Exerc., Bd. 31, Nr. 11 Suppl, S. S573-583, Nov. 1999.

[20] J. E. Blundell und N. A. King, „Effects of exercise on appetite control: loose coupling between energy expenditure and energy intake“, Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. J. Int. Assoc. Study Obes., Bd. 22 Suppl 2, S. S22-29, Aug. 1998.

[21] N. A. King, A. Lluch, R. J. Stubbs, und J. E. Blundell, „High dose exercise does not increase hunger or energy intake in free living males“, Eur. J. Clin. Nutr., Bd. 51, Nr. 7, S. 478-483, Juli 1997.

[22] M. M. Manore, „Weight Management for Athletes and Active Individuals: A Brief Review“, Sports Med. Auckl. Nz, Bd. 45, Nr. 1, S. 83-92, 2015.

[23] A. A. Aragon u. a., „International sports nutrition position stand: diets and body composition“, J. Int. Soc. Sports Nutr., Bd. 14, S. 1-31, 2017.

[24] I. Garthe, T. Raastad, J. Sundgot-Borgen, „Effect of two different weight-loss strategies on power-related performance in elite athletes“, J. Sports Sci., Bd. 29, Nr. 1, S. 1-7, Apr. 2011.

[25] M. M. Manore, „Weight Management for Athletes and Active Individuals: A Brief Review“, Sports Med. Auckl. Nz, Bd. 45, Nr. 1, S. 83-92, 2015.

[26] M. J. Bopp, D. K. Houston, L. Lencioni, S. B. Kritchevsky, J. Nicklas, „Lean mass loss is associated with low protein intake in postmenopausal women“, J. Am. Diet. Assoc., Bd. 112, Nr. 12, S. 1220, Juli 2008.

[27] D. K. Layman u. a., „A reduced carbohydrate to protein intake improves body composition and blood lipid profiles in obese women“, J. Nutr., Bd. 133, Nr. 2, S. 417, Feb. 2003.

[28] D. Paddon-Jones, E. W. Poppo, A. Astrup, und M. Westergaard, „Protein, weight, and health“, Clin. Nutr., Bd. 87, Nr. 1, S. 1-15, Jan. 2008.

[29] K. R. Westerterp, „Physical activity and energy balance“, Bd. 1, Nr. 1, S. 5, Aug. 2000.

[30] M. S. Westergaard, J. Ooi, und E. W. Poppo, „High protein intake and weight loss in humans“, Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. J. Int. Assoc. Study Obes., Bd. 22, Nr. 1, S. 1-15, Jan. 2004.

[31] S. B. Barr, „Protein, weight, and health“, Clin. Nutr., Bd. 87, Nr. 1, S. 1-15, Jan. 2008.

[32] K. D. Hall, „Protein, weight, and health“, Clin. Nutr., Bd. 87, Nr. 1, S. 1-15, Jan. 2008.

[33] K. D. Hall, „Protein, weight, and health“, Clin. Nutr., Bd. 87, Nr. 1, S. 1-15, Jan. 2008.

[34] K. D. Hall, „Protein, weight, and health“, Clin. Nutr., Bd. 87, Nr. 1, S. 1-15, Jan. 2008.

[35] N. A. King, A. K. Blannin, P. J. Robson, und M. Gleeson, „Glucose and immune function: links and possible mechanisms“, Sports Med. Auckl. Nz, Bd. 26, Nr. 3, S. 177-191, Sep. 1998.

[36] D. K. Layman, J. I. Baum, „Dietary protein intake and glycemic control during weight loss“, J. Nutr., Bd. 134, Nr. 1, S. 68S-73S, Apr. 2004.

[37] „Beans, kidney, red, and green seeds, raw“, Nutrition Facts & Calories“. [Online]. Verfügbar unter: <https://nutritiondata.self.com/facts/beans-and-legume-products/4301/2>. [Zugegriffen: 20-Dez-2018].

[38] W. J. Whelan, D. Hollar, A. Agatston, H. J. Dodson, und D. S. Tahal, „The glycemic response is a personal attribute“, IUBMB Life, Bd. 62, Nr. 8, S. 637-641, Aug. 2010.

[39] G. Boden, K. Sargrad, C. Homko, M. Mozzoli, und T. P. Stein, „Effect of a low-carbohydrate diet on appetite, blood glucose levels, and insulin resistance in obese patients with type 2 diabetes“, Ann. Intern. Med., Bd. 142, Nr. 6, S. 403-411, März 2005.

VORSCHAU

gekürzte Fassung

HIER KAUFEN

- [40] G. Wolfram u. a., „Evidence-Based Guidelines of the German Nutrition Society: Fat Intake and Prevention of Selected Nutrition-Related Diseases“, *Ann. Nutr. Metab.*, Bd. 67, Nr. 3, S. 141-204, 2015.

[41] D. A. Levitsky und C. R. Pacanowski, „Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake“, *Physiol. Behav.*, Bd. 119, S. 9-16, Juli 2013.

[42] A. Quatela, R. Callister, A. Patterson, und L. MacDonald-Wicks, „The Energy Content and Composition of Meals Consumed after an Overnight Fast and Their Effects on Diet Induced Thermogenesis: A Systematic Review, Meta-Analyses and Meta-Regressions“, *Nutrients*, Bd. 8, Nr. 11, Okt. 2016.

[43] J. L. Kinabo und J. V. Durnin, „Effect of meal frequency on the thermic effect of food in women“, *Eur. J. Clin. Nutr.*, Bd. 44, Nr. 5, S. 389-395, Mai 1990.

[44] A. Fahrliar Syam, C. Suryani Sobur, M. Abdullah, und D. Makmun, „Ramadan Fasting Decreases Body Fat but Not Protein Mass“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 14, Nr. 1, Jan. 2016.

[45] E. Bouhrel, M. Denguezli, M. Zaouali, A. B. Shkiba, und R. J. Shephard, „Ramadan fastings effect on plasma leptin, adiponectin and body composition in trained young men“, *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, Bd. 18, Nr. 2, S. 300-307, Feb. 2008.

[46] E. A. Dennis u. a., „Weight Loss During a Hypocaloric Diet Intervention in Middle-aged Women“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 2, S. 300-307, Feb. 2010.

[47] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[48] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[49] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[50] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[51] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[52] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[53] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[54] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[55] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[56] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[57] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[58] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[59] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[60] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[61] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[62] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[63] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[64] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[65] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[66] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[67] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[68] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[69] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[70] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[71] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[72] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[73] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[74] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[75] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[76] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[77] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[78] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[79] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[80] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[81] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[82] B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon, C. B. Krieger, und G. T. S. „The effect of meal frequency on a natural mixed meal“, *Int. J. Endocrinol. Metab.*, Bd. 18, Nr. 5, S. 958-966, Okt. 2010.

[83] B. J. Schoenfeld, A. A