
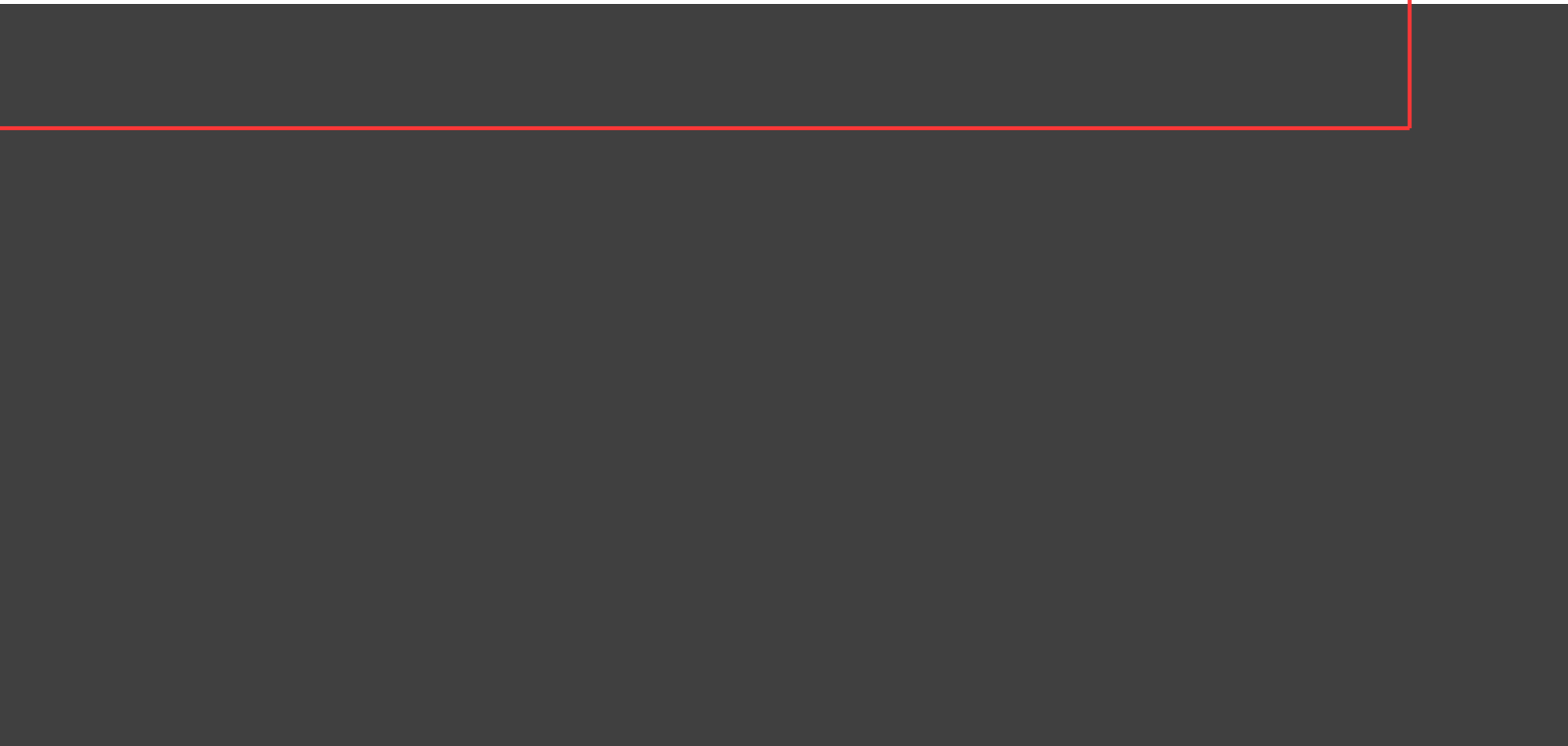




LIVESTREAM CHECKLISTE

DIE WICHTIGSTEN INHALTE DES LIVESTREAMS AUF EINEN BLICK





ÜBER DIE LIVESTREAMS

Ich beantworte regelmäßig eure Fragen auf meiner Facebook Seite. Die besten Inhalte werden in PDF's zusammengefasst. Wenn ich deine Frage beantworten soll, like meine Facebook Seite und stelle deine Frage entweder während des Livestreams, oder schreib' sie mir einfach meiner Website (wo du auch diese Checkliste herhast).

Viel Spaß!

Patrick

LIVESTREAM 09. MAI

01

FRAGE 1: Was der Nummer 1 Erfolgsfaktor in der Diät ist

Dein "Commitment" (Verpflichtung zu deinem Ziel).
Denn damit ziehst du dein Vorhaben durch.

02

FRAGE 2: Ziele nach der 30 Tage Shred-Challenge

Maximaler Fettverlust und so viel Muskelmasse zu
behalten wie möglich.

03

FRAGE 3: Sind BCAA`s in der Diät notwendig?

Kommt darauf an wie du deine Diät gestaltetest. Falls du
so fastest wie ich, dann ja.

04

FRAGE 4: Der beste Zeitpunkt und optimale Dosierung von BCAA's für maximalen Muskelerhalt in der Diät

Am besten vor oder während dem Training ca. 10g.

05

FRAGE 5: Unterschiede in der BCAA-Einnahme in Diät und Aufbau

Im Aufbau sind BCAA nicht essentiell für den Muskelschutz. Da kannst du die Protein Zufuhr anders verteilen.

06

FRAGE 6: Ausdauertraining (Cardio), Kalorien Defizit in der Diät

Cardiotraining ist gesund und kannst du gerne machen aber in der Diät förderst du damit den Muskelabbau. Meiner Meinung nach isst du lieber weniger um ein Kalorien Defizit zu erreichen.

07

FRAGE 7: Wie du verhinderst, dass dein Stoffwechsel in der Diät einschläft

Wichtig ist in der Diät zwischendurch mit den Kalorien hochzugehen. Damit kannst du den Stoffwechsel wieder ankurbeln.

08

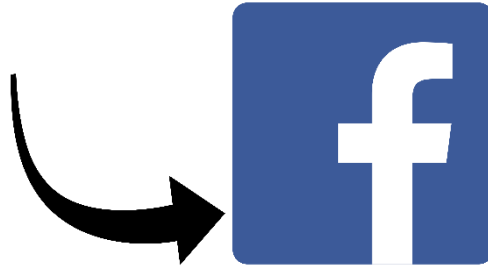
FRAGE 8: Wie viele Übungen pro Körperpartie beim Ganzkörper-Training

Maximal 2 pro Körperpartie. Kommt darauf an wie oft du trainieren gehst. Bei 3mal pro Woche den Muskel 2mal trainieren. Bei 6mal pro Woche nur 1mal.



SEI BEIM NÄCHSTEN LIVESTREAM DABEI

KOMM RÜBER ZUR FACEBOOK SEITE UND STELL MIR
DEINE FRAGEN. KLICKE EINFACH AUF DAS LOGO:



DANKE

ICH FREUE MICH
AUF DEINE FRAGEN