
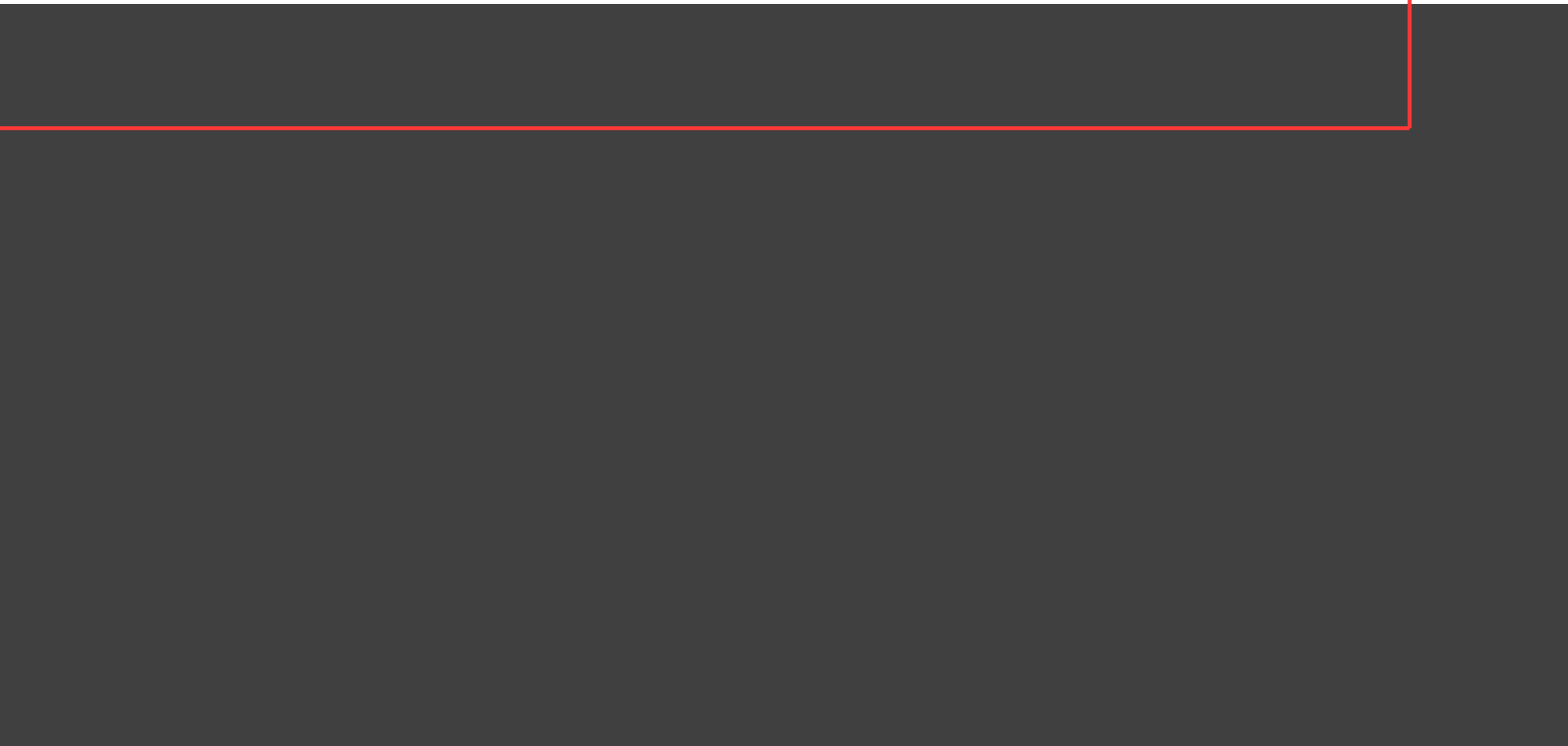




LIVESTREAM CHECKLISTE

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 11. MAI

01

FRAGE 1: Einer meiner besten Tipps um eine Diät gut durchzuhalten

Trinkt Wasser. So ca. 4 Liter und in der Früh schon 1 Liter dann habt ihr nicht so Hunger und ihr gewöhnt euch besser daran.

02

FRAGE 2: Wichtige Infos und häufige Fehler bei dem intermittierenden Fasten

Ihr müsst es mal ausprobieren und schauen ob es was für euch ist. Achtet darauf eurem Körper Zeit zu geben um sich daran zu gewöhnen. Esst nichts zwischendurch und achtet auch auf Kleinigkeiten wie Milch im Kaffee.

03

FRAGE 3: Die Rolle von Salz während der Diät

Salz zieht Wasser in eurem Körper und kann euren Stoffwechsel beeinflussen.

04

FRAGE 4: Wie oft ich pro Woche trainieren gehe und mit welchem Split

Ich trainiere zzt. 5-6mal pro Woche mit einem Ganzkörperplan.

05

FRAGE 5: Wie du verhinderst in der Diät schwächer zu werden

Kommt auf die Diät an. Man verliert Kraft erst nach einer gewissen Zeit ca. 4+ Wochen. Das könnt ihr mit "refeed days" planen um dem entgegen zu wirken.

06

FRAGE 6: Fatale Fehler bei tief-kalorischen Diäten

Man muss die Kalorien regelmäßig anpassen und nicht zu schnell runter gehen um ein einschlagen des Stoffwechsels zu verhindern.

07

FRAGE 7: Die besten Beinübungen

Front-/Kniebeugen und auch Beinpresse.

08

FRAGE 8: Das optimale Trainings-Volumen bei dem Ganzkörper Trainingsplan (3-4mal pro Woche)

Bei 4mal pro Woche würde ich 5 Sätze und 8 Wiederholungen pro Muskeleinheit empfehlen. Kommt aber an wie fortgeschritten man ist.

09

FRAGE 9: Supplements: Kreatin und Beta Alanin in der Diät

Durch Kreatin und Beta Alanin könnt ihr den Kraftverlust in einer Diät verringern.

10

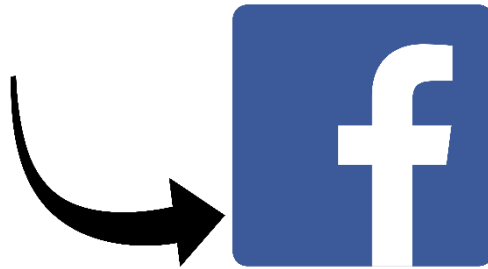
FRAGE 10: Warum "Zielsetzung und Commitment" so wichtig und der Nummer 1 Erfolgsfaktor ist

Diese 2 Faktoren entscheiden wie wichtig euch das Erreichen des Zieles ist. Sie ziehen euch nach vorne wenn es mal schwieriger wird und halten euch davon ab gleich aufzugeben.



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