
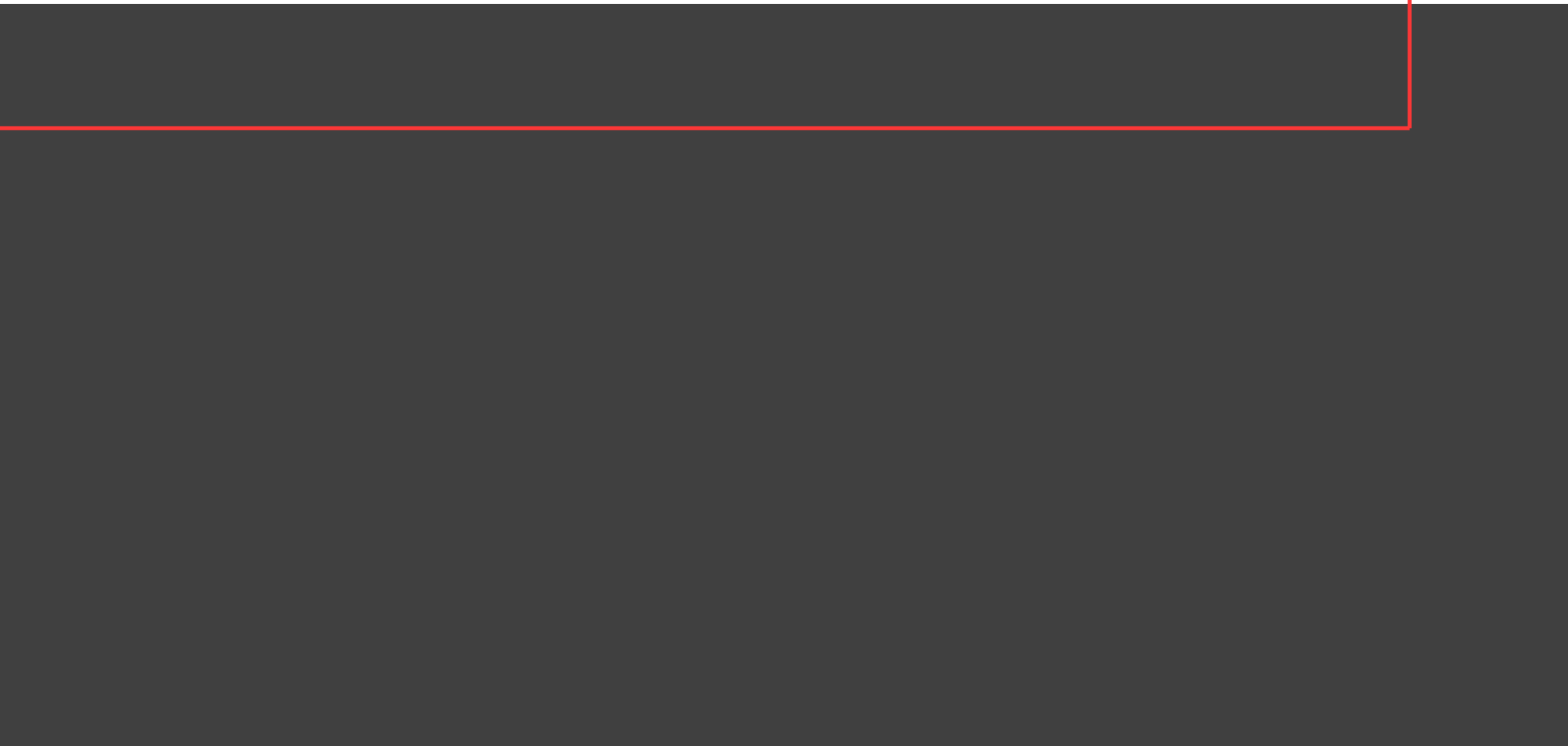




LIVESTREAM CHECKLISTE

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 17. MAI

01

FRAGE 1: "ProBro-Kitchen" kommt wann wieder?

Wahrscheinlich ab Dezember. Da wir umziehen und eine neue Küche bekommen in der wir besser filmen können.

02

FRAGE 2: Wie geht's mit dem "Shredsystem" weiter?

Es wird gerade überarbeitet. Es werden neue Inhalte und Videos kommen. Auch wird mein neues Wissen mit einfließen.

03

FRAGE 3: Warum viele beim Muskeltraining nicht die Erfolge feiern die sie gerne hätten?

Viele verlieren mit der Zeit den roten Faden und dadurch auch die Kontinuität. Sie brauchen eine genauere Anleitung zwecks Training und Ernährung. Diese Anleitungen wirst du auch in meinem Programm finden.

04

FRAGE 4: Welches vegane Essen ist am besten für den Masseaufbau?

Achte auf einen hohen Kaloriengehalt. Iss nach dem Training z.B. Trockenfrüchte. Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln und Reis sättigen schnell. Probiere daher mal Pasta aus. Da kannst du mehr davon leichter essen.

05

FRAGE 5: Wann kann man Bodybuilding beginnen?

Man kann schon mit 14 beginnen. Wichtig ist aber wie man startet um dir keinen Schaden zuzufügen.

06

FRAGE 6: Wie sollte man als Beginner starten?

Beginne mit einem Ganzkörperplan. Mach die Grundübungen und achte auf eine gute saubere Ausführung.

07

FRAGE 7: Welche Nahrungsergänzungsmittel ich für die Diät empfehlen kann?

Ich verwende Supplements von ProFuel. Davon kann ich dir empfehlen: Grünzeug (sättigt), Fundament (für Kraft), Novalin (hemmt den Hunger), Alphaminos (Muskelschutz).

08

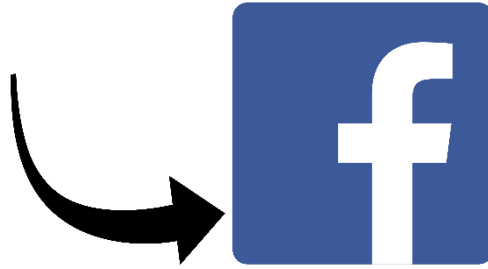
FRAGE 8: Die Wichtigkeit von Supplements?

Man kann auch erfolgreich Muskeln aufbauen ohne sie. Sie sind „nice to have“. Wichtiger ist zuerst das Training, die Ernährung, Makronährstoffe und Mikronährstoffe.



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