STANE ZABOT
DIPLOM SPORTWISSENSCHAFTLER

WWW.ENDOHERO.DE

WIE DU ALS ENDOMORPH ABNIMMST

Die wichtigsten Grundlagen von Training und Ernährung für Menschen mit einem schlechten Stoffwechsel.

Copyright: Stane Zabot Endohero

Du kannst dieses Exemplar des eBooks „Wie du als Endomorph abnimmst“ in jeder Form persönlich nutzen. Du darfst es digital archivieren und auch ausdrucken.

Allerdings gilt das alles nur für dich.

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt. Es ist deshalb nicht gestattet, es per E-Mail oder auf sonstigen Wegen – weder kostenlos noch gegen Bezahlung weiterzugeben.

Weiterhin ist es untersagt, ohne meine Zustimmung Teile davon für die Veröffentlichung zu nutzen, sei es in gedruckter Form oder in digitalen Medien aller Art.

Vorwort **4**
Die Geburt meiner Karriere 10
Einleitung **11**
Was bedeutet „endomorph“ überhaupt und wie du erkennst, ob du endomorph bist 11
Was ist mit dem Körpertyp „endomorph“ überhaupt möglich 11
Kann man gleichzeitig Fett verlieren und Muskeln aufbauen? 12
Abnehmen als Endomorph 12
Was du als Endomorph essen darfst um abzunehmen **13**
Wie viel Eiweiß du als Endomorph zu dir nehmen solltest 15
Wie viel Fett du als Endomorph essen solltest 17
Wie viele Kohlenhydrate du als Endomorph essen darfst 17
Wie du als Endomorph trainieren solltest **20**
Welchen Sport du treiben solltest 20
Welche Kraftübungen solltest du als Endomorph machen 21
Wie viele Wiederholungen du machen solltest 22
Wie oft du als Endomorph trainieren solltest 23
Cardio Training als Endomorph 26
Zusammenfassung: Abnehmen als Endomorph **26**
FAQ **27**
Welche Diät ist für mich als Endomorph die Richtige? 27
Wie kann ich Fett an einem bestimmten Körperbereich (Bauch, Beine, Po, Gesicht, etc.) verlieren? 28
Wie bekomme ich ein Sixpack? 29
Muss ich Cardio / Ausdauertraining machen, um Gewicht zu verlieren? 29
Ist es als Endomorph möglich gleichzeitig Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren? 30
Soll ich zuerst „Bulken“ oder „Cutten“? 30
Ich habe gehört, Kalorien zählen funktioniert nicht. Ist das wahr? 31
Ich esse kaum was und nehme nicht ab. Warum? 32
Ich bin „Skinny Fat“. Wie bekomme ich einen schöneren, strafferen Körper? 33
Was sind die besten Nahrungsergänzungsmittel? 34
Danke **35**

Vorwort

Mein Name ist Stane und ich glaube, dass jeder Mensch den Körper seiner Träume bekommen kann. Ich möchte helfen, indem ich praktikable und bewährte Trainings- und Ernährungsmethoden vorstelle, erkläre und mit meinen Fans und Kunden diskutiere.

Seit meiner Kindheit war ich immer leicht übergewichtig. Ich hab lange Fußball gespielt und war immer derjenige, der die dicksten Oberschenkel hatte. Ich weiß noch, wie ich bei Spielen samstags oder sonntags der Schnellste bei den Sporthosen sein musste, um eine der raren XL Hosen zu bekommen.

Nach dem Abi habe ich mich entschieden Sportwissenschaften zu studieren. Auch wenn ich immer etwas rundlicher war, war ich dennoch sportlich begabt und konnte schnell neue Sportarten erlernen.

Auch während des Studiums habe ich immer 10 – 15 kg zu viel gewogen. Leider wusste ich nicht viel über Ernährung, so dass ich in den ersten 2 Semestern schnell auf 90 kg bei 1,78 m Körpergröße „gewachsen“ bin. Zum Leid meiner Kommilitonen. Die Blicke der Auserwählten, die mir beim Turnen Hilfestellung leisten mussten, hättet ihr mal sehen müssen.

Während des Studiums habe ich dann angefangen ins Fitnessstudio zu gehen und Ausdauertraining zu machen. Ich betreibe nun seit über einem Jahrzehnt Fitnesssport und habe fast jede erdenkliche Art von Trainingsprogramm oder Diät ausprobiert, die ihr euch vorstellen könnt.

Wie die meisten hatte ich keine Ahnung, was ich tat, als ich anfing zu trainieren. Wenn man abnehmen bzw. Fett abbauen möchte, wird einem empfohlen:

- „mach viel Ausdauertraining“
- „iss keine Kohlenhydrate“
- „iss generell weniger“
- „wenn du definieren willst, musst du 12 – 15 Wiederholungen pro Satz machen“
- ...

Das sind nur einige wenige der guten Empfehlungen, die man bekommt. Von den ganzen guten “Tipps” in der Men’s Health, in Internetforen etc. will ich gar nicht anfangen.

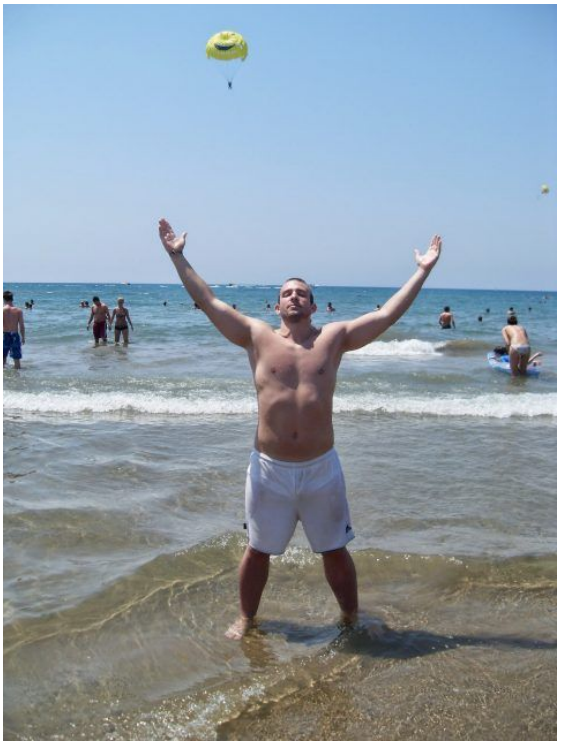
Einige Jahre bin ich also von Trainingsprogramm zu Trainingsprogramm gesprungen. Ich habe alle Arten von Splits, Trainingsplänen, Übungen, Wiederholungs-Bereiche und Cardio Trainings ausprobiert, die ich finden konnte.

Mein Gewicht blieb aber leider fast in meinen ganzen 20er Jahren zwischen 85 – 90 kg, trotz 4 mal die Woche Sport und relativ gesunder Ernährung.

Hier ein paar Foto mit meinem Höchstgewicht von 90 kg:

In dieser ganzen Zeit war ich sehr unglücklich mit meinem Körper. Ich habe mich einfach nicht wohl gefühlt und wusste nicht, was ich falsch machte.

Hier sind ein paar Bilder von mir nach fast 6 Jahren regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining:



Auch wenn ich schon immer die Moves eines Models drauf hatte, sind die Fotos natürlich nicht sehr beeindruckend. Etwas musste sich ändern.

Ich hatte endlich entschieden, dass es Zeit war sich vernünftig im Bereich Fitness- und Krafttraining und Ernährung fortzubilden.

Ich habe alle Fitnesszeitschriften weggeworfen und mich das erste Mal richtig mit der Physiologie des Muskelwachstums und des Fettverlustes und was es wirklich braucht, um einen schlanken und starken Körper zu bekommen, befasst.

Etliche Bücher und stundenlanges Videos anschauen später entstand endlich ein klares Bild.

Das Erreichen einer guten Form ist in Wirklichkeit sehr einfach. Viel einfacher als es uns die Gesundheits- und Fitnessbranche glauben lassen möchte. Hier ist eine kleine Auswahl an Fakten, die die meisten trainierenden Menschen nicht wissen und wahrscheinlich nie wissen werden:

- Das Training mit leichten Gewichten in hohen Wiederholungsbereichen ist im Grunde eine Verschwendung von Zeit. Wenn dein Trainingsplan keine Übungen mit **schweren** Gewichten enthält, machst du etwas falsch!
- Um schlank und muskulös (im englischen: “lean” oder “shredded”) zu werden, brauchst du nicht stundenlanges und zermürbendes Cardiotraining oder Crash-Diäten zu machen, bei denen du fast verhungerst und dich miserabel fühlst.
- Wenn du richtig trainierst, kannst du in deinem ersten Trainingsjahr ca. 10 – 15 kg Muskelmasse aufbauen.
- So ziemlich jedes Gerät im Fitnessstudio sollte gemieden werden und die meisten Übungen, die von Trainern empfohlen werden, sind ineffektiv.
- Die Vorstellung, dass man ständig den Trainingsplan anpassen muss, damit die Muskeln sich nicht an die Übungen gewöhnen und man keine Fortschritte mehr macht, ist Quatsch. Ich ändere meinen Trainingsplan selten bis nie und werde trotzdem Monat für Monat stärker

Du musst nicht mehr als 4 bis 5 mal die Woche Sport machen, um in richtig guter Form zu sein. Natürlich kommt es auf deine Ziele an. Wenn du auf die Fitnessbühne möchtest, reicht es nicht aus 2 bis 3 mal die Woche in Fitnessstudio zu gehen.

Wenn du aber ein ganz normal Mensch bist, der einfach nur fit, gut und muskulös aussehen will, dann reicht es vollkommen aus, wenn du 3 mal die Woche Gewichte stemmst und 1 bis 2 mal pro Woche eine kurze Einheit Cardio Training oder High Intensity Training einbaust.

Ich persönlich trainiere Dienstag, Donnerstag und Samstag für ca. 45 60 Minuten mit Gewichten und baue Cardiotraining ein, wie ich Lust und Zeit habe. Mein Ziel ist es einen gesunden und starken Körper zu haben, auf den ich stolz bin, wenn ich in den Spiegel schaue.

Trotzdem ist mein Körper nicht mein Beruf. Ich haben einen ganz normalen Vollzeitjob, eine Ehefrau, eine Familie, Hobbys wie Kino, essen gehen, kochen, Freunde treffen etc. Ich möchte nicht darauf verzichten einmal pro Woche eine Pizza zu essen und am Wochenende gemütlich und ausgiebig zu frühstücken.

Du merkst schon, dass sich bei meinen Hobbys viel um das Thema essen dreht. Die gute Nachricht ist: auch mit dem Wunsch nach einem tollen Körper, brauchst du nicht auf tolles und teilweise auch ungesundes Essen zu verzichten. Es gibt immer die Möglichkeit (auch während einer Diät) kleine Schlemmereien (“Cheats”) einzubauen.

Es gibt viele, viele weitere wichtige Lektionen, aber das wichtigste ist, dass sich dein Leben nicht nur um Sport und gesundes Essen drehen muss, um einen muskulösen, schlanken und gesunden Körper zu haben.

Das Ergebnis von dem was ich gelernt habe war, dass ich die Art, wie ich trainiere und esse, völlig verändert habe. Und mein Körper hat auf eine Art und Weise reagiert, die ich fast nicht glauben konnte.

Meine Kraft stieg, meine Muskeln wuchsen schneller, als es bei mir jemals der Fall war und ich hatte mehr Energie als jemals zuvor.

Das war vor knapp über 3 Jahren und so hat sich mein Körper seitdem verändert:

Meine aktuelle Form 2018 sieht so aus:

Die Geburt meiner Karriere

Auf meinem Weg zu einem gesünderen Leben bemerkten meine Familie und Freunde die Verbesserungen an meinem Körper und ich begann einige davon zu trainieren.

Menschen, die bisher absolut verzweifelt waren und nicht wussten, warum sie nicht abnehmen konnten, verloren mit meiner Hilfe in 3 Monaten 5 bis 10 kg an Fett, bauten Muskeln auf und haben sich in der Form ihres Lebens wieder gefunden. Das war und ist immer noch ein großartiges Gefühl und ich möchte es nicht mehr missen Menschen zu helfen – auch deswegen diese Webseite.

Die meisten sind genauso schockiert, wie ich es vor Jahren war, wenn sie einmal erfahren, wie einfach es ist, schlank zu werden, gesund zu leben, Muskeln aufzubauen und so viel Fett zu verlieren wie man will, ohne zu hungern oder sich schlecht zu fühlen.

Es ist wirklich motivierend, die Auswirkungen zu sehen, die ich auf das Leben anderer Menschen habe, und ich bin unglaublich dankbar für die Erfahrungen, die ich mit meinen Leser und Klienten gemacht habe.

Was nun?

Meine wahre Liebe ist das Schreiben und reden über Fitness, Ernährung und ein gesundes Leben. Ich will Menschen helfen ihren Traumkörper zu erreichen.

Mein größtes Ziel ist:

Ich möchte 10.000 Menschen helfen ihren Körper besser zu verstehen und das aus ihm zu machen, was sie sich wünschen. Hierbei geht es nicht nur darum gut auszusehen, sondern auch ein gesundes und erfüllendes Leben zu führen und die Risiken für Krankheiten zu verringern.

Ich möchte aufklären und zeigen, dass es einfacher ist, als Medien und Konzerne suggerieren. Für einen guten Körper braucht man keine speziellen Kurse, Pillen, Ergänzungsmittel oder Drogen.

Einleitung

Wenn wir als Endomorph abnehmen möchten, fällt uns das gewöhnlich sehr schwer. Wir schauen das Stück Kuchen oder die Pizza nur an und nehmen 3 Kilo zu. Unsere Freunde hingegen können essen was sie wollen und sind rank und schlank.

Kennst du das?

Nachdem du dieses E-Book gelesen hast, weißt du alles was nötig ist, um deinen Traumkörper zu bekommen.

Was bedeutet „endomorph“ überhaupt und wie du erkennst, ob du endomorph bist

Es gibt 3 verschiedene Körpertypen:

- Ectomorph: Der Dünne
- Mesomorph: Der „Mittlere“
- Endomorph: Der „Pummelige“

Wir Endomorphs sind von Haus aus eher etwas dicklich und neigen dazu leicht Fett anzusetzen.

Weiter Merkmale eines Endomorph sind:

- Breite Schultern, Brustkorb und Taille
- hat dicke Gelenke
- hat kürzere Gliedmaßen
- kann relativ leicht Kraft und Muskeln aufbauen
- hat es schwer Fett, besonders hartnäckiges Bauchfett, loszuwerden

Wenn du dich bei den oben genannten Merkmalen wieder findest, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du einen endomorphen Körpertyp hast.

Was ist mit dem Körpertyp „endomorph“ überhaupt möglich

Du kannst dich freuen, die Wahrheit ist nämlich, dass du als Endomorph genau so viel erreichen kannst wie ein ecto- oder mesomorpher Körpertyp.

Es ist sogar leichter Muskeln aufzubauen, weil du als Endomorph besonders gut auf Krafttraining reagierst. Leider fällt es uns nur etwas schwerer, das ungeliebte Fett loszuwerden. Aber auch das kannst du in den Griff kriegen.

Kann man gleichzeitig Fett verlieren und Muskeln aufbauen?

Es wird dich vielleicht überraschen, aber **ja** dies ist möglich. Leider nur für zwei bestimmte Gruppen von Menschen:

1. Zum einen sind dies die **Anfänger**. Menschen, die noch nie trainiert haben und nun anfangen mit dem Krafttraining, können gleichzeitig Fett verlieren und Muskeln aufbauen, wenn sie richtig trainieren.
2. Die zweite Gruppe von Menschen sind Sportler die einige Zeit Pause hinter sich haben und nun wieder anfangen zu trainieren. Hier kommt der sogenannte Memory-Effekt zum Tragen, der es ermöglicht, dass gleichzeitig Fett abgebaut und Muskeln aufgebaut werden können.

Leider ist es für alle anderen Menschen ohne Doping nicht möglich gleichzeitig Fett abzubauen und Muskeln aufzubauen.

Abnehmen als Endomorph

Um als Endomorph abzunehmen musst du nur eine Sache beachten:

> ***"Du musst weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrauchst."***

That's it. Wenn du weißt wie du das machst und dir der reine Gewichtsverlust genügt, dann kannst du hier aufhören zu lesen – es ist wirklich so einfach.

Wenn du nicht nur abnehmen möchtest, sondern auch einen fitten und attraktiven Körper haben möchtest, dann lies dir das gesamte E-Book durch, und ich verspreche dir, dass du am Ende alles nötige weißt, um dein Ziel zu erreichen.

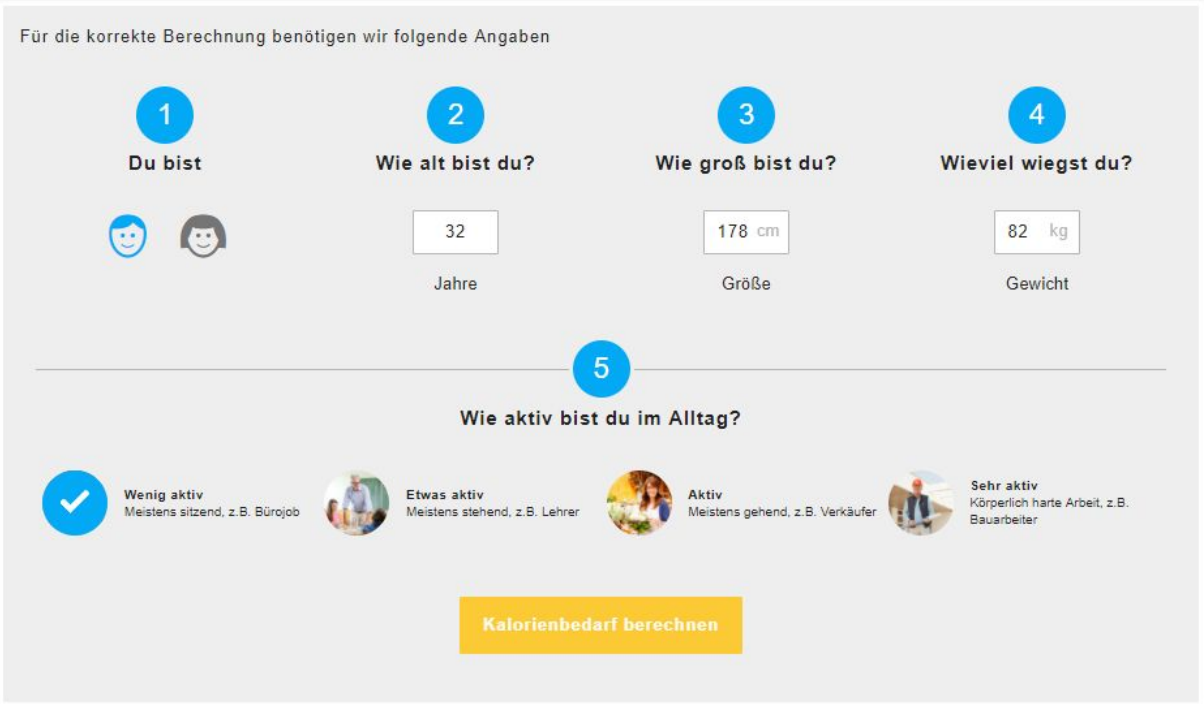
Was du als Endomorph essen darfst um abzunehmen

Das wichtigste beim Abnehmen ist wie oben beschrieben die **Kalorienbilanz**.

> Möchtest du abnehmen, musst du **weniger Kalorien** zu dir nehmen als du verbrauchst.
>
> Möchtest du zunehmen, muss du **mehr Kalorien** zu dir nehmen als du verbrauchst.

Deinen Kalorienbedarf berechnest du ganz leicht mit einem der vielen Kalorienrechner, die es im Internet gibt. Oder du nutzt einfach meinen Kalorienrechner hier.

Du gibst dein Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter und deinen Aktivitätsgrad an und schon errechnet dir das Tool einen Kalorienwert bzw. eine Kalorien-Range:



Du erhältst nun eine “Schätzung” deiner Kalorienwerte zum abnehmen, Gewicht halten und zunehmen. Beachte dabei bitte:

> Egal welchen Rechner du verwendest, sie können natürlich niemals 100%ig richtige Werte liefern. Dazu hängt dein Kalorienbedarf zu sehr von jeder einzelnen Bewegung ab, die du am Tag machst.

Der gelieferte Wert gibt dir aber einen sehr guten Anhaltspunkt. Wenn du abnehmen möchtest, startest du als Endomorph nun mit einem Kalorienwert von ca. 100 – 200 Kalorien unterhalb deines täglichen Kalorienbedarfs – und schaust über einen Zeitraum von 2 – 3 Wochen, was passiert.

Nimmst du ab: prima. Falls du nach 2 – 3 Wochen nicht abgenommen hast, reduzierst du deine Kalorien erneut um 100 – 200 Kalorien.

Spätestens jetzt solltest du erste Erfolge sehen. Solange du abnimmst, bleibst du bei dem Kalorienwert. Sollte dein Gewichtsverlust stagnieren, kannst du deine Kalorien erneut um 100 – 200 Kalorien reduzieren.

Ich möchte dir dies kurz anhand von meinen Daten erläutern.

Ich wiege aktuell 82 kg bei einer Größe von 1,78 m. Nun möchte ich gern Fett verlieren und berechne meinen aktuellen Kalorienbedarf im Kalorienrechner:

Heraus kommt, wie oben im Screenshot zu sehen ein Kalorienbedarf von 1950 – 2050 Kalorien.

Als Endomorph orientiere ich mich eher am unteren Ende und starte meine Diät mit ca. 1950 Kalorien täglich.

Sollte ich nach 2 Wochen nicht abgenommen haben, reduziere ich die tägliche Kalorienzufuhr auf 1800 Kalorien.

Vielleicht fragst du dich nun, wir zum Teufel du wissen solltest, wie viele Kalorien du täglich zu dir nimmst.

Nach mehreren Jahren Erfahrung gibt es hier meiner Meinung nach nur 2 Möglichkeiten:

1. **Du ernährst dich exakt nach einem Ernährungsplan**. Hierbei erstellst du oder lässt dir einmalig einen Ernährungsplan mit den täglichen Lebensmitteln und Gerichten erstellen. Du darfst dann nur das essen, was auf dem Plan steht. Der Vorteil hierbei ist, dass du keinen zusätzlichen Zeitaufwand hast und garantiert abnimmst, wenn du dich an den Plan hältst. Der Nachteil ist, dass dieses Vorgehen recht unflexibel ist und das Essen aus meiner Sicht recht schnell langweilig werden kann.
2. **Die zweite Möglichkeit ist das Kalorien „tracken“.** Mit dieser Methode bin ich in den vergangenen Jahren sehr gut gefahren. Ich selbst habe es jahrelang nicht geschafft abzunehmen, bis ich angefangen habe meine Kalorien zu tracken und damit bewusster zu essen. Der Vorteil beim Tracken der Kalorien ist, dass du so sehr flexibel in dem bist, was du

täglich essen kannst. Wenn du z. B. abends noch 500 Kalorien übrig hast, kannst du essen was du willst, solange es die 500 Kalorien nicht überschreitet. Wenn du einem Ernährungsplan folgst, musst du genau das essen was laut Plan vorgesehen ist, sonst gehst du Gefahr ein, deine Kalorien zu sprengen.

Ich empfehle dir sehr stark in einer Diät deine Kalorien zu tracken. Viele Menschen, denen ich dies empfehle, rollen zunächst mit den Augen und verspüren wenig Lust dazu.

Dann frage ich immer: Willst du wirklich ein fittes und gesundes Leben führen und was bist du bereit dafür zu tun?

Wenn du nichts an deinen Verhaltensweisen ändern möchtest, dann wird sich auch nichts an deinem Körper und in deinem Leben ändern.

Mache alles wie bisher und es wird alles bleiben wie bisher.

Ich verspreche dir, dass das Tracken deiner Kalorien mit kostenlosen Apps wie FDDB Extender oder MyFitnessPal so einfach ist wie nie zuvor.

Es benötigt nicht einmal 5 Minuten am Tag und ist somit sicher der einfachste Teil auf deiner Reise zu einem sportlichen Körper.

Du musst es auch nicht dein ganzes Leben lang machen. Tracke die Kalorien in deiner Diät und wenn du dein Ziel erreichst und ein Gefühl für deine Kalorienaufnahme entwickelt hast, kannst du wieder damit aufhören.

Wie viel Eiweiß du als Endomorph zu dir nehmen solltest

Eiweiß / Protein ist der wichtigste Nährstoff für dich, wenn du gesund abnehmen möchtest, weil er der Baustoff der Muskeln ist und in Verbindung mit Krafttraining dafür sorgt, dass der Körper die Muskeln bei abnehmen verschont und überwiegend an deine Fettreserven geht. Ich gehe davon aus, dass du möglichst viel Fett und möglichst wenig Muskelmasse bei deiner Diät verlieren möchtest ;) !?

Um deine Muskelmasse zu erhalten, solltest du ca. 2 g Protein pro kg Körpergewicht zu dir nehmen. Bei einem Gewicht von 80 kg wäre das 160 g Protein am Tag.

Es gibt sehr viele Untersuchungen und Studien zu dem Thema und so ziemlich jeder Experte empfiehlt den oben genannten Wert.

Mit einem Wert von 2 g Protein pro kg Körpergewicht fährst du sowohl in der Diät als auch im Muskelaufbau sehr gut.

Hier eine Auflistung einiger proteinreicher Nahrungsmittel:

- Fleisch (Hähnchenfleisch, Pute, Rind, ...)
- Fisch (Lachs, Thunfisch,...)
- Eier
- Käse (Geheimtipp: Quäse), Hüttenkäse,
- Milch, Magerquark, Joghurt, Skyr
- Erbsen
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen, Erdnuss, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen)
- Linsen
- Nüsse
- Proteinpulver

Wie viel Fett du als Endomorph essen solltest

Auch wenn Fette sehr kalorienhaltig sind (1 g Fett enthält 9 Kalorien; im Vergleich enthalten 1 g Protein oder 1 g Kohlenhydrate nur 4 Kalorien), sollten sie keinesfalls komplett aus der Ernährung in der Diät entfernt werden.

Fette übernehmen im Körper viele wichtige Aufgaben.

Sie sind wichtig für den Hormonhaushalt und fördern die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Deswegen solltest du immer darauf achten genügend gesunde Fette zu dir zu nehmen. Wichtig sind vor allem Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren.

Du solltest in einer Diät darauf achten, dass du ca. 25 % deiner Gesamtkalorien durch Fette zu dir nimmst. Bei einem Kalorienbedarf von 2000 Kalorien, wären dies also ca. 500 Kalorien was dann täglich ca. 55g (500 kcal / 9 kcal) machen würde.

Hier die besten Lebensmittelquellen für gesunde Fette:

- Fisch
- Fleisch
- Avocado
- Eier
- Nüsse
- Mandeln
- Olivenöl / Leinöl
- Chiasamen

Wie viele Kohlenhydrate du als Endomorph essen darfst

Kohlenhydrate haben in der heutigen Zeit ein schlechtes Image. Sie werden für Übergewicht und alle möglichen Krankheiten verantwortlich gemacht.

Diese Verteufelung der Kohlenhydrate ist unbegründet. Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten und sollten Bestandteil einer jeden Ernährung sein.

Wichtig ist, dass du größtenteils auf sogenannte komplexe Kohlenhydrate zugreifen solltest. Diese findest du in vielen unbearbeiteten Lebensmitteln. Sie liefern Energie, machen lange satt und viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel sind einfach lecker :) !

Auf sogenannte *einfache Kohlenhydrate* wie Zucker und Weißmehl solltest du größtenteils verzichten, da sie stark industriell verarbeitet sind, viele Kalorien auf wenig Raum enthalten und entsprechend wenig sättigend sind.

Die folgenden Lebensmittel, sind tolle Kohlenhydrat-Quellen:

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkorn-Nudeln)
- Quinoa
- Reis
- Amaranth
- Obst (Bananen, Äpfel, usw.)

Die Menge deiner Kohlenhydrate solltest du berechnen, nachdem du dein Protein- und Fett-Bedarf ausgerechnet hast. Sobald du weißt wie viel Protein und Fett du zu dir nehmen musst, kannst du deine restlichen Kalorien durch Kohlenhydrate auffüllen.

In unserem Beispiel von einem 80 kg schweren Mann, der 2000 Kalorien zu sich nehmen darf, sieht dies wie folgt aus:

160 g Protein = 640 Kalorien

55 g Fett = 500 Kalorien

Übrig bleiben 860 Kalorien, was 215 g Kohlenhydrate entsprechen.

Abschließend möchte ich noch einmal klarstellen, dass es keineswegs nötig ist auf Kohlenhydrate zu verzichten – weder komplett, noch zu bestimmten Tageszeiten wie z. B. abends nach 18 Uhr oder ähnliches.

Diese Abnehm Regeln sind einfach nur Bullshit.

Natürlich nimmst du ab, wenn du Kohlenhydrate weglässt und stattdessen deinen Fett- und Proteinkonsum nicht erhöhst. Die Abnahme erfolgt jedoch nicht, weil du die Kohlenhydrate weglässt, sondern weil du durch die verringerte Kohlenhydratzufuhr weniger Kalorien zu dir nimmst als du verbrauchst.

Entscheidend ist immer das Kaloriendefizit.

Wenn du also gerne auf Kohlenhydrate verzichtest und Lebensmittel wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln nicht unbedingt benötigst, um dich gut zu fühlen, kannst du dich gerne komplett oder teilweise nach Low-Carb ernähren.

Der meiner Ansicht nach beste Weg zu deinem Traumkörper ist jedoch eine ausgewogene Ernährung, die alle Makronährstoffe berücksichtigt und sich nach deinem Wohlbefinden richtet.

Wie du als Endomorph trainieren solltest

Wie weiter oben schon erwähnt, kannst du als Endomorph abnehmen ohne jemals Sport zu treiben.

Wenn du es schaffst ein Kaloriendefizit allein durch deine Ernährung zu erzeugen, wirst du Gewicht verlieren auch ohne je eine Runde gejoggt oder ein Fitnessstudio von innen gesehen zu haben.

> ***Für die Gewichtsabnahme ist rein das Kaloriendefizit entscheidend.***

Wenn du allerdings nicht nur einen Gewichtsverlust anstrebst, sondern auch gut aussehen und ein paar Muskeln aufbauen möchtest, dann ist es unvermeidbar, dass du auch etwas Sport treibst.

Leider gibt es auch hier sehr viele Missverständnisse und falsche Ratschläge von Trainern und Fitnesszeitschriften.

Häufig wird einem gerade als Endomorph geraten viel Cardiotraining wie Radfahren oder Joggen zu betreiben oder Krafttraining mit einer hohen Wiederholungszahl durchzuführen.

Oft heißt es dann:

> „Um zu definieren musst du viele Wiederholungen mit wenig Gewicht machen."

Oder

> „Um Gewicht zu verlieren, musst du mindestens 3mal die Woche joggen gehen!"

Das ist vollkommen falsch.

Welchen Sport du treiben solltest

Grundsätzlich ist erstmal jeder Sport, der dir Spaß macht, gut. Du verbrennst Kalorien und tust etwas für deine Gesundheit. Ob du gerne Fußball spielst oder gerne walken gehst: Wenn es dir Spaß macht, mach weiter!

Entgegen der allgemeinen Meinung ist Cardio Training aber nicht das Wichtigste, wenn du gesund abnehmen möchtest und vor allem nicht, wenn du nach dem Gewichtsverlust gut aussehen möchtest.

Das Wichtigste beim Abnehmen ist, dass du deine Muskelmasse erhältst und im besten Fall sogar Muskeln aufbaust.

Wenn sich dein Körper in einem Kaloriendefizit befindet, muss er entscheiden, woher er die fehlende Energie nimmt.

Werden deine Muskeln nicht gebraucht (weil du sie nicht einsetzt), entscheidet sich dein Körper dafür, die fehlende Energie aus deiner Muskelmasse zu generieren und baut diese ab.

Dein Körper wird nur primär an deine Fettspeicher gehen, wenn er merkt, dass deine Muskeln gebraucht werden.

Und das erreichst du mit **schwerem Krafttraining**.

Welche Kraftübungen solltest du als Endomorph machen

Im Fitnessstudio gibt es etliche Geräte und Möglichkeiten Übungen auszuführen. Um bestmöglich Muskeln aufzubauen und zu erhalten, solltest du aber fast ausschließlich auf freie Gewichte (Langhantelstangen und Kurzhanteln) zugreifen. Die meisten Geräte in Fitnessstudios sind freien Gewichten sehr stark Unterlegen, weil nur isolierte Bewegungen durchgeführt werden und keine unterstützenden Muskelkontraktionen benötigt werden, um das Gewicht im Gleichgewicht zu halten und nicht um umzufallen..

Führst du freie Bewegungen durch werden also sehr viel komplexere Bewegungsabläufe vorgenommen, für die du sehr viel mehr Muskeln anspannen musst. Deswegen sind die Erfolge bei freiem Gewichttraining sehr viel größer, als wenn mit Maschinen trainiert wird.

Die wichtigsten Kraftübungen sind die 5 Grundübungen:

- Kniegbeugen
- Kreuzheben
- Bankdrücken
- Schulterdrücken
- vorgebeugtes Langhantel Rudern

Allein diese 5 Übungen trainieren den ganzen Körper. Sie heißen Grundübungen, weil alle 5 Übungen über mindestens zwei Gelenke bewegt und mehrere Muskeln beansprucht werden.

Isolationsübungen hingegen, gehen nur über ein Gelenk und beanspruchen nur einen Muskel, z. B. wird bei Bicepscurls nur der Biceps beansprucht und die Bewegung ausschließlich über das Ellbogengelenk geführt.

Isolationsübungen eignen sich gut zur Ergänzung – jeder Trainingsplan sollte aber auf den o.g. Grundübungen basieren.

Einer der häufigsten Fehler ist, dass nur Körperregionen trainiert werden, in welchen man sich steigern oder besser aussehen möchte.

So trainieren Männer häufig nur Brust und Arme, vergessen aber die Beine. Frauen konzentrieren sich auf Bauch, Beine und Po und vernachlässigen den Oberkörper.

Es gibt viele **gute Trainingspläne** sie alle haben aber eines gemeinsam:

> **Sie enthalten alle wichtigen Grundübungen und setzen Isolationsübungen als Ergänzung ein.**

Wie viele Wiederholungen du machen solltest

Schweres Krafttraining bedeutet, dass du ein Trainingsgewicht wählst, mit dem du bei größter Anstrengung zwischen 4 – 8 Wiederholungen schaffst.

Wenn du ganz neu beim Krafttraining bist, solltest du zunächst ein Gewicht wählen, mit dem du dich wohlfühlst und ca. 10 – 12 Wiederholungen schaffst. So kannst du dich an das Gewicht und die Übung gewöhnen. Hast du die Bewegungsabläufe gelernt (hierbei helfe ich dir gern, schreib mir einfach :)), kannst du dich nach und nach mit dem Gewicht und vor allem in den 5 großen Grundübungen in Richtung 4 – 6 Wiederholungen steigern.

Bei den Grundübungen empfehle ich dir einen Wiederholungsbereich von 4 bis 6. Bei ergänzenden Übungen (z.B. Bizepscurls) empfehle ich dir einen Wiederholungsbereich von 6 – 8 Wiederholungen.

Essentiell ist, dass du dich in jeder Trainingseinheit versuchst zu steigern. Sobald du also in einem Satz 6 bzw. bei Isolationsübungen 8 Wiederholungen erreicht hast, solltest du das Gewicht erhöhen.

Bei den Grundübungen empfehle ich dir, dich jeweils in 5 kg Schritten zu steigern.

Schaffst du also beim Bankdrücken ein Gewicht von 60 kg a 6 Wiederholungen, kannst du auf jeder Seite eine 2,5 kg Scheibe hinzufügen und das Gewicht somit auf 65 kg steigern.

Du solltest dich bei den folgenden Sätzen weiterhin im Wiederholungsbereich von 4 bis 6 Wiederholungen befinden. Schaffst du nur vier oder fünf Wiederholungen, versuchst du dich nun in den kommenden Tagen und Wochen wieder auf die 6 Wiederholungen zu steigern.

Sobald du dies erneut erreicht hast, steigerst du wieder das Gewicht.

Es ist sehr wichtig, dass du immer versuchst dein Arbeitsgewicht zu erhöhen. Dieser „**progressive overload**“ ist das Nummer 1 Mittel um stärker zu werden und deine Muskeln zum Wachsen zu bringen.

Andere Themen wie Trainingsfrequenz, Wiederholungsanzahl, Supplementierung sind zunächst zweitrangig.

> ***Das Wichtigste im Krafttraining ist, dass du versuchst die bewegten Gewichte und damit deine Kraft zu steigern.***

Wie oft du als Endomorph trainieren solltest

Dies solltest du absolut individuell betrachten. Um dich im Krafttraining zu steigern, empfehle ich mindestens **dreimal pro Woche** ins Fitnessstudio zu gehen oder zu Hause Kraftübungen zu machen.

Dies reicht vollkommen aus um fit zu werden und einen tollen Körper zu erreichen.

Wenn du mehr Zeit und Lust hast, kannst du auch vier bis fünfmal pro Woche ins Fitnessstudio gehen.

Natürlich wirst du dich so mit so einem Trainingspensum schneller steigern können und schnellere Ergebnisse erzielen.

Das Wichtigste ist allerdings **Konsistenz**. Wenn du schon nach 2 Wochen derart harten Trainings keine Lust mehr hast und das Handtuch schmeißt, bringt es dir auch nichts, dass du zwei Wochen wie ein Profi trainiert hast.

Besser ist es, wenn du langsam anfängst und dreimal die Woche trainierst, dies aber dauerhaft durchziehen kannst, weil es in deinen Zeitplan, zu deinen anderen Hobbys und deiner persönlichen Vorliebe zum Sport passt.

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem **Trainingsplan Push – Pull – Beine** gemacht. Hierbei gehst du dreimal die Woche ins Studio und trainierst am **Push Tag** drückende Bewegungen:

- Bankdrücken
- Schrägbankdrücken
- Schulterdrücken
- enges Bankdrücken für den Trizeps
- Trizepsdrücken am Seilzug

Am **Pull Tag** trainierst du ziehende Bewegungen:

- Kreuzheben
- Latzug / Klimmzüge
- vorgebeugtes Langhantel Rudern
- Bizeps Langhantelcurls oder enge Klimmzüge
- Kurzhantelcurls

Und am **Beine Tag**:

- Kniebeuge
- Ausfallschritte
- Leg Extensions
- Leg Curls
- Wadenheben

Bauchübungen kannst du am Ende eines Trainings einfügen, wann du möchtest. Ich trainiere ein bis zweimal pro Woche den Bauch, meist am Push und am Beine Tag. Wichtig ist auch bei den Bauchübungen, dass du mindestens eine Übung ausführst, bei der du Gewicht auflegen und damit das Gewicht steigern kannst.

Mein Bauchworkout am Ende eines Trainings sieht so aus:

1. Crunches auf der Schrängbank mit Gewicht (Hantel) auf der Brust
2. Direkt im Anschluss Crunches ohne Gewicht bis zum Muskelversagen
3. Direkt im Anschluss Beinheben auf der Schrägbank bis zum Muskelversagen

Mit dem beschriebenen Trainingsplan habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Damit habe ich den Körper erreicht, den ich jetzt habe.

Es ist aber nur ein Beispiel und am wichtigsten ist, dass dir dein Trainingsplan Spaß macht.

Wenn dir ein Ganzkörperplan oder ein Oberkörper -/ Unterkörper-Plan besser gefällt und du damit mehr Spaß hast, kannst du diesen ohne Probleme machen. Auch hierbei helfe ich dir gern, wenn du mir ne Mail mit deiner Frage schickst.

Wichtig ist, dass du die Grundübungen immer in deinen Trainingsplan einbaust und du jeder Muskelgruppe Zeit für die Regeneration lässt. Muskeln wachsen in den Regenerationsphasen. D. h. dass du deinen Muskeln ca. 48 bis 72 Stunden Zeit geben solltest, sich vom Training zu erholen.

Wenn du also Montag deine Brustmuskulatur trainierst, solltest frühestens Mittwoch, eher sogar Donnerstag das nächste Brusttraining machen. Es schadet aber auch nicht, wenn dein Brusttraining erst 5 -7 Tage später stattfindet, solange du dich weiter in der Kraft steigern kannst.

Sobald du über eine längere Zeit die Arbeitsgewichte nicht steigern kannst, kann es sinnvoll sein über die Erhöhung der Trainingsfrequenz nachzudenken. Ich trainiere aktuell bspw. Nicht mehr 3 mal pro Woche Push / Pull / Beine, sonder habe auf einen Push / Pull Plan umgestellt:

Woche 1 Dienstag: Push
(Kniebeugen, Schrägbankdrücken, Schulterdrücken, Trizeps Seilzug, Wadenheben)

Woche 1 Donnerstag: Pull
(Kreuzheben, vorgebeugtes Langhantel Rudern, Latzug, Bizepscurls, Bauchprogramm)

Woche 1 Samstag: Push

Woche 2 Dienstag: Pull

Woche 2 Donnerstag: Push

Woche 2 Samstag: Pull

...

Ich trainiere aktuell also nicht alle 7 Tage eine Muskelgruppe, wie bei meinem Push / Pull / Beine Workout, sondern bin alle 4 bis 5 Tage erneut bei den entsprechenden Übungen angelangt. So schaffe ich es nun wieder kontinuierlich mehr Gewicht aufzulegen und meine Kraft und Muskelmasse zu steigern.

Cardio Training als Endomorph

Ausdauertraining ist gut für dein Herz-Kreislauf-System und es ist auf jeden Fall sinnvoll ab und zu joggen zu gehen. Zum Abnehmen ist es aber auch als Endomorph nicht zwingend notwendig, solange du dein Kaloriendefizit allein über die Ernährung und das Krafttraining herstellen kannst.

Auch braucht es keine sehr langen Ausdauereinheiten. Sie fressen nicht nur sehr viel Zeit, sondern auch deine Muskeln. Wenn du sehr lange Ausdauereinheiten machst, braucht dein Körper Energie.

Diese wird zwar teilweise auch aus überschüssigem Fett, aber eben auch aus Muskelmasse gewonnen. Schau dir Marathonläufer an: da bleiben nicht mehr viele Muskeln am Mann.

Nicht nur für Endomorphe, sondern generell für Menschen, die gerne abnehmen wollen, ist das sogenannte High Intensity Training super geeignet. Hierbei sind die Trainingseinheiten kürzer, dafür aber intensiver. Du verbrennst also in kurzer Zeit viele Kalorien und verstärkt den sogenannten Nachbrenneffekt.

Je nach Zeit, Lust und Motivation kannst du also gern 1 – 3 Cardio- und / oder High Intensity Trainings pro Woche einbauen. Wenn du Cardiotraining wie ich hasst, musst du es aber glücklicherweise nicht übertreiben. Ich persönlich versuche 1 mal pro Woche einen lockeren Lauf von 30 – 45 Minuten und ein High Intensity Training zu machen (das ist mein Lieblings-HIT-Training auf YouTube).

Zusammenfassung: Abnehmen als Endomorph

Ich möchte dir noch einmal kurz die wichtigsten Punkte zusammenfassen:

Wenn du als Endomorph abnehmen möchtest, solltest du die folgenden Dinge beachten:

- Das Wichtigste beim Abnehmen ist das **Kaloriendefizit**! Wenn du abnehmen möchtest, solltest du versuchen an jedem Tag der Woche weniger Kalorien zu dir zu nehmen, als du verbrauchst.
- Dies erreichst du am besten mit einem Ernährungsplan oder wenn du deine Kalorien trackst
- Achte auf deine Protein-/Eiweißzufuhr: Für den Muskelerhalt ist es wichtig, dass du mindestens 2g Eiweiß pro kg Körpergewicht täglich zu dir nimmst.
- Mache unbedingt 3 – 4 mal pro Woche Krafttraining. Um deine Kraft steigern und damit Muskelwachstum zu erzielen, eignet sich ein Wiederholungsbereich von 4 – 6 (Frauen: 6- 8) am besten.
- Baue Cardio Training gern 1 – 3 mal pro Woche zusätzlich ein. Du musst nicht stundenlang joggen. Ein kurzes aber intensives HIT von ca. 20 – 30 Minuten ist schneller absolviert und für den Fettabbau wirksamer

FAQ

Welche Diät ist für mich als Endomorph die Richtige?

Eines der größten Diät-Mythen da draußen ist es, dass es nötig ist sich auf bestimmte Arten von Lebensmitteln zu beschränken, um Gewicht zu verlieren. Wer hat schonmal etwas von den folgenden Diäten oder Diät-Tipps gehört:

- die Kohlsuppen Diät
- keine Lebensmittel mit Kohlenhydraten essen
- keine fettigen Lebensmittel essen
- keine Lebensmittel mit einem glykämischen Index über x essen.

Gerade die Verteufelung von Kohlenhydraten wird in der aktuellen Zeit sehr gern betrieben. Insbesondere für endomorphe Menschen ist der Diät Vorschlag „Low Carb“ allgegenwärtig und wird auch von Trainern ständig empfohlen.

Diese Tipps sind unsinnig.

Jetzt kommt einer der wichtigsten Sätze, die du jemals lesen wirst (in Bezug auf Fitness ;)): Bitte merke ihn dir, drucke ihn aus, hänge ihn an den Kühlschrank:

> ***Für einen effektiven Gewichts- und Fettverlust ist einzig und allein ausschlaggebend, wie viele Kalorien du isst.***
>
> ***Um Gewicht / Fett zu verlieren, musst du weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrauchst. (Studie: Vergleich von Diäten)***

Ja, die Makronährstoff-Verteilung (Proteine, Fette, Kohlenhydrate) spielt auch eine wichtige Rolle, vor allem wenn es dir darum geht nicht nur Gewicht, sondern hauptsächlich Fett zu verlieren.

Letztlich ist der entscheidende Faktor aber die Kalorien. Der wichtigste Tipp, den ich dir als Endomorph geben kann ist deswegen:

> ***Tracke deine Kalorien.***

Viele Menschen, denen ich diesen Tipp gebe, reagieren zumindest skeptisch. Sie bekommen Angst davor, den halben Tag damit zu verbringen ihr Essen aufzuschreiben.

Mein Antwort darauf lautet immer:

Als Endomorph verbrennst du aufgrund deiner physiologischen Voraussetzung am Tag weniger Kalorien als andere Stoffwechsel Typen. Außerdem ist es häufig so, dass der natürliche Appetit und das Hungergefühl größer sind als bei den natürlich dünneren Menschen.

Deswegen ist es als Endomorph unausweichlich in der Diät deine Kalorien zu tracken.

- Es dauert nicht mal 5 Minuten am Tag
- Mit Apps wie Fddb Extender oder MyFitnessPal hast du dein Ernährungstagebuch immer dabei und das Tracken von Kalorien geht einfach und schnell von der Hand
- Du ernährst dich bewusster
- Du musst nicht das ganze Jahr und auch nicht die ganze Woche über tracken. Gerade in einer Diät empfehle ich dir dies zwar, aber auch hier ist das Pareto Prinzip anwendbar: Wenn du in 80 Prozent deiner Zeit deine Kalorien trackst, kannst du 20% deiner Zeit nach Gefühl und besten Wissen und Gewissen essen und wirst dennoch Erfolg haben.

Empfehlen kann ich dir die Methode, Wochentags sehr streng zu sein und alles zu tracken und an Wochenenden nach Gefühl zu essen.

Das darf natürlich vor allem in der Diät nicht dazu führen, dass du an Wochenenden einen auf The Rock machst und dir Pfannkuchen, Donuts und Pizzen massenhaft reinhaust.

Ich verspreche dir. Wenn du deine Kalorien im Griff hast, ist das bereits die halbe Miete.

Wie kann ich Fett an einem bestimmten Körperbereich (Bauch, Beine, Po, Gesicht, etc.) verlieren?

Du hast wahrscheinlich schon gemerkt, dass du an einigen Bereichen deines Körpers schneller Fett verlierst als an anderen. Dies ist ganz natürlich und **genetisch** bedingt.

Jeder Körper hat seine eigenen genetischen Voraussetzungen und entscheidet selbst, wo er als erstes Fett los wir.

Leider gibt es keine Möglichkeit fett lokal zu verbrennen.

Das heißt, wenn du um die Oberschenkel oder den Bauch herum Fett eingelagert hast, ist es nicht möglich gezielt in diesem Bereich Fett zu verlieren.

Die einzige Möglichkeit auch an diesen Stellen weiter Fett zu verlieren ist es, deinen Gesamt-Köperfettanteil zu verringern.

Du musst also weiterhin weniger Kalorien essen als du verbrauchst, um Körperfett zu verlieren.

Irgendwann bleibt deinem Körper nichts mehr anderes übrig, als auch an den ungeliebten Stellen an die Fettreserven zu gehen.

Dennoch wird es immer so bleiben, dass jeder Mensch seine Problemzonen am Körper hat.

Wenn dein Körper also sehr gerne um die Bauch- oder Hüfte rum Fett anlagert, dann wirst du dies langfristig nur mit einer disziplinierten Ernährung und Sport im Zaum halten können.

Wie bekomme ich ein Sixpack?

Das Thema „Sixpack“ ist eines der beliebtesten Themen, die es im Fitnessbereich gibt. So ziemlich jede Fitness-Zeitschrift beschäftigt sich regelmäßig mit diesem Thema und gibt schnelle Tipps für Übungen und Ernährung. Leider sind hier wieder einige falsche Ratschläge dabei:

- „Du musst nur spezielle Übungen machen, um einen Sixpack zu bekommen.“
    - Leider ist das falsch. Natürlich ist es wichtig sein Bauchmuskeln zu trainieren und sie zum wachsen zu bringen. Mit Übungen allein, werden deine Bauchmuskeln aber leider nicht durch das darüber liegende Fett nach außen hin sichtbar.
- „Du musst einfach abnehmen.“
    - Auch dies ist nicht korrekt. Wenn du eine kalorienreduzierte Diät machst und in den Bereich <10% Körperfett (bei Frauen <20% Körperfett) kommst, werden sich evtl. vorhandene Muskeln abzeichnen. Ein richtiges Sixpack bekommst du aber nur in der Kombination geringer Körperfettanteil + trainierte Bauchmuskeln.
- „Iss keine Kohlenhydrate.“
    - Nope. Auch hier ist die Verteufelung der Kohlenhydrate unangebracht. Fett verlieren kannst du auch mit Kohlenhydraten, solange du **weniger Kalorien zu dir nimmst, als du verbrauchst**.

Der einzig wahre Weg zu einem Sixpack ist es, an deinem gesamten Körper Muskeln aufzubauen, gezieltes Bauch-Training durchzuführen und deinen Körperfettanteil auf unter 10% zu bringen.

Muss ich Cardio / Ausdauertraining machen, um Gewicht zu verlieren?

Nein, das musst du nicht. Wenn du zuviel Cardio machst, kann es dazu führen, dass dein Körper unter der Belastung Muskeln abbaut. Sieh dir einmal Marathonläufer an. Willst du so aussehen?

Cardiotraining hat aber definitiv seine Berechtigung und hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und die Gesundheit. Ich persönlich mache es aber nicht sehr gerne und bin froh, dass es für einen starken, schlanken Körper auch nicht ausschlaggebend ist.

Wenn ich mich in einer Diät befinde, mache ich ca. ein- bis zweimal die Woche Cardio-Training. Je nach Laune wechsele ich zwischen einer Einheit Ausdauertraining mit einer leichten Intensität (ca. 30 bis 45 Minuten lockeres Laufen) und einer Einheit High Intensity Training, welches bei mir zwischen 20 und 30 Minuten dauert.

Ist es als Endomorph möglich gleichzeitig Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren?

Meine Antwort wird dich vielleicht überraschen, weil dies häufig pauschal verneint wird, aber **ja es ist möglich**.

Leider aber nur für Anfänger, die neu mit dem Krafttraining beginnen oder für Menschen, die schon mal trainiert haben und eine längere Auszeit hinter sich haben (der sogenannte Memory Effekt).

Für diese zwei Gruppen ist es möglich gleichzeitig Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren. Für alle anderen Menschen, z. B. fortgeschrittene Sportler ist dies nicht möglich.

Soll ich zuerst „Bulken“ oder „Cutten“?

Wenn dir diese zwei Begriffe nichts sagen, will ich sie einmal kurz für dich definieren.

Bulken bedeutet soviel wie Masse aufbauen. Du befindest dich hier in einem Kalorienüberschuss, d.h. du verspeist mehr Kalorien, als du zum Gewicht Erhalt benötigst.

Cutten bedeutet hingegen, dass sich dein Körper in einem leichten Kaloriendefizit befindet, um Fett zu verlieren.

Wenn du bulkst und damit Muskeln aufbaust, bringt dies leider fast immer mit sich, dass du auch ein wenig Fett aufbaust.

Es ist nicht möglich ausschließlich Muskeln aufzubauen ohne das auch ein bisschen Fett hinzu kommt.

Ähnliches passiert auch beim cutten: Wenn du Gewicht verlierst und dein Körper sich in einem leichten Kaloriendefizit befindet wird er hauptsächlich Fett verlieren, wenn du genug Protein zu dir nimmst und schweres Krafttraining machst.

Dennoch ist es nicht möglich, ausschließlich Fett zu verlieren. Dein Körper wird auch immer ein wenig Muskelmasse abbauen, wenn du dich in dem Kaloriendefizit befindest.

Mein Empfehlung für Endomorphs ist: versuche zunächst Fett zu verlieren und auf einen Körperfettgehalt zu kommen, bei dem du dich einigermaßen wohl fühlst.

Es bringt meiner Ansicht nach nichts noch weiter zuzunehmen, wenn man sich schon in seiner aktuellen Haut nicht wohlfühlt.

Ein weiterer Pluspunkt fürs cutten ist, dass du trotz Kaloriendefizit als Anfänger, der das erste mal im Leben schweres Krafttraining durchführt, Muskeln aufbauen kannst und wirst.

Ich habe gehört, Kalorien zählen funktioniert nicht. Ist das wahr?

Einige Experten empfehlen keine Kalorien zu tracken, sondern die Kontrolle der Lebensmittel anderweitig durchzuführen.

Sie verbieten manche Lebensmittel (z.B. kohlenhydratreiche Lebensmittel oder Lebensmittel mit einem bestimmten glykämischen Index) oder empfehlen eine Mahlzeit auszulassen, z.B. nach 18.00 Uhr abends nichts mehr zu essen.

Das Problem ist, dass diese Methoden für Endomorphe sehr leicht auszutricksen sind.

Ich kann ohne Probleme auch schon vor 18 Uhr und mit nur 2 Mahlzeiten mehr als 2000 kcal zu mir nehmen.

Um ein ausreichendes Kaloriendefizit zu erreichen, hat sich bei mir aber herausgestellt, dass ich nur 1800 – 1900 kcal essen darf.

Mit den oben genannten Methoden, würde ich jeden Tag dennoch zu viele Kalorien zu mir nehmen, weil mein Appetit und Hungergefühl einfach nicht mitspielen.

Ich persönlich lasse mich außerdem nicht so gerne einschränken. Wenn ich Lust habe, etwas Bestimmtes zu essen, z.B. kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Bananen, Äpfel, Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc. dann möchte ich durch die Diät Vorgaben daran nicht gehindert werden.

Das Tracken von Kalorien nimmt täglich höchstens fünf Minuten in Anspruch und geht nach ein wenig Übung sehr schnell von der Hand.

Es gibt Apps (für Android empfehle ich FDDB Extender, für Iphone: MyFitnessPal) die du sowohl über das Handy als auch über deinen PC mit den gegessenen Nahrungsmitteln füttern kannst.

Nach meiner Erfahrung ist dies der einzige wirklich langfristige Weg ein gutes Verständnis dafür zu bekommen, wie kalorienhaltig Nahrungsmittel sind und wie viel man essen darf, um seine Kalorien zu decken.

Ich habe 10 Jahre lang verschiedene Arten von Ernährungsweisen und Diäten ausprobiert, darunter Low Carb, Low Fat etc..

Nichts hat mir so gut geholfen wie das Tracken meiner Kalorien.

Es ist nicht nötig, dass du dein ganzes Leben lang Kalorien zählst, aber in einer Diät halte ich dies für die beste Möglichkeit, um seinen Körperfettanteil nach und nach zu senken.

Ich esse kaum was und nehme nicht ab. Warum?

Dies ist einer der häufigsten Sätze die man als Personal Trainer & Ernährungscoach hört. Es scheint unheimlich viele Leute zu geben die entgegen der Natur so gebaut worden sind, dass sie am Tag nur einen Apfel essen dürfen, um nicht zuzunehmen.

Ich habe früher genauso gedacht. Ständig habe ich mich benachteiligt gefühlt und gedacht, dass ich doch kaum was esse und trotzdem nicht abnehme oder sogar zunehme.

Warum du nicht abnimmst wird zu 99% eine der folgenden Gründe haben:

1. Du isst in der Summe gesehen mehr als du denkst.

Du kannst dir hier leider nicht ein paar Stunden am Tag oder nur einige Tage in der Woche herauspicken. Viele Menschen zählen mir auf Nachfrage, was sie so essen, wirklich gesunde Lebensmittel auf.

Sobald ich dann genauer nachfrage, kommt meist die Ernüchterung. Die Personen essen dann abends ungesundes, weil sie keine Zeit zum Kochen haben.

Oder unter der Woche ist die Ernährung in Ordnung, aber am Wochenende wird sich auch mal etwas „gegönnt“.

Dein Körper kennt keine Uhrzeit und keine Wochentage.

Die Wahrheit ist, wenn du von Montag bis Samstag jeden Tag 200 Kalorien weniger isst, als du verbrauchst, am Sonntag allerdings einen „Cheatday“ machst und 2000 Kalorien über deinem Bedarf liegst (mit ausführlichem Frühstück *1500 kcal*, etwas Süßem zwischendurch *600 kcal*, und abends einer Pizza u. Pizzabrötchen *2000 kcal* kein Problem, glaub mir), hast für die Woche 800 Kalorien zu viel gegessen und wirst diese als Fett speichern.

2. Du trinkst kalorienhaltige Getränke.

2-3 Cappuccino am Tag, abends eine Cola oder zwei bis drei Gläser Wein können deinen Kalorienbedarf ganz leicht sprengen.

Mit Getränken hast du schnell einige 100 Kalorien zusätzlich zu dir genommen, ohne dass du es großartig merkst. Einer der wichtigsten Tipps ist deswegen: **trinke Wasser!**

Wasser ist das einzige Lebensmittel, das sogar eine negative Kalorienbilanz hat, weil der Körper beim Verarbeiten von Wasser Energie benötigt.

Kalorienhaltige Getränke sollten wirklich nur Ausnahmen darstellen und müssen in deine Kalorienbilanz eingerechnet werden.

3. Du isst die „falschen“ Lebensmittel.

Mit einer vernünftigen und gesunden Ernährung kannst du dich jeden Tag satt essen, auch wenn du in einer Diät bist.

Viele Menschen leben aber von Kantinen Essen, Fast Food Restaurants oder aus der Tiefkühltheke.

Diese Lebensmittel haben eine sehr hohe Kaloriendichte. Das heißt sie haben auf wenig Platz gesehen eine sehr hohe Anzahl an Kalorien.

Vergleiche eine Tiefkühlpizza, die ca. 1000 Kalorien hat mit einem riesigen Salat. Diese riesengroße Schüssel Salat wird dich sehr satt machen und vielleicht 400 – 500 Kalorien haben.

Die kleine, flache Tiefkühlpizza macht dich vielleicht kurzfristig satt, sie nimmt aber wenig Platz in deinem Magen ein, bringt keine wertvollen Inhaltsstoffe mit sich und hat viel mehr Kalorien als der Salat.

Lerne was es heißt dich lecker, gesund und eiweißreich zu ernähren, dann wirst du nur selten Hungern müssen und trotzdem kein Problem beim abnehmen haben.

Ich bin „Skinny Fat“. Wie bekomme ich einen schöneren, strafferen Körper?

„Skinny Fat“ Menschen, sehen nicht übergewichtig aus, aber es fehlt ihnen an Muskelmasse. Das führt dazu, dass sie trotz recht dünnem, schlankem Körper weich und formlos aussehen.

Frustrierend für diese Menschen ist häufig, dass sie sehr viel Sport machen und trainieren (meist viel Ausdauertraining), gesund essen und dennoch nicht den Körper bekommen, den sie sich wünschen.

Durch das viele Ausdauertraining und die negative Kalorienbilanz, baut der Körper sehr viel Muskelmasse und weniger Fettmasse ab. Übrig bleibt ein zwar recht schmaler, aber dennoch fettiger Körper.

Die Lösung ist auch hier das Krafttraining. Baue hartes und schwere Krafttraining ein und vermeide erstmal das Cardio Training. Sobald du Muskeln aufbaust sollte sich deine Körperzusammensetzung positiv verändern.

Was sind die besten Nahrungsergänzungsmittel?

Ich bin kein Freund von Nahrungsergänzungsmitteln. So ziemlich jeden Bedarf kann man auch auf natürliche Art decken, wenn man sich vernünftig ernährt.

Die Nahrungsergänzungsindustrie, Fitness Youtuber und andere, die von den Mittelchen profitieren, suggerieren etwas anderes.

Teilweise wirkt es so, als ob man ohne Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr auskommen könnte.

Ich persönlich nutze nur sehr wenige Ergänzungsmittel und diese wirklich nur als „Ergänzung“ und als kleine Erleichterung für den Alltag.

Diese sind:

- Whey Protein
- Creatin
- Vitamin D
- Omega 3 Fettsäuren

Dies sind erwiesenermaßen sinnvolle und ungefährliche Ergänzungsmittel.

Es mag noch ein paar wenige weiter Nahrungsergänzungen geben, die Ihre Berechtigung haben (z.B. grüner Tee Extrakt, Spirulina) – für mich reichen jedoch die oben genannten und ich fühle mich damit gut und gesund.

Danke

Vielen Dank, dass du dir dieses E-Book runtergeladen hast!

Ich hoffe wirklich, dass ich dir mit diesem E-Book helfen konnte und es dich deinem Wunschkörper / Wunschgewicht näher bringt.

Wenn du irgendwelche Fragen oder auch gern Feedback zu diesem E-Book oder meiner Webseite hast, freue ich mich wenn du mir schreibst.

So können wir in Kontakt bleiben:

- Per E-Mail: stane@endohero.de
- Instagram: https://www.instagram.com/endohero/
- Facebook: https://www.facebook.com/EndoheroStane/
- Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCo8ex--MibVl_f3N1mmeKNA
- Webseite: http://www.endohero.de/

Alles Gute
Dein Stane | Endohero