

[KETTLEBELLBIGSIX.COM](http://KETTLEBELLBIGSIX.COM)

# Simple Ernährung

10 ultimative Regeln, die deine Ernährung vereinfachen



[KETTLEBELLBIGSIX.COM](http://KETTLEBELLBIGSIX.COM)

Die beste Kombination für eine unfassbar hohe Leistungsfähigkeit.

*Einfaches Krafttraining und einfache Ernährung.*

Zusammen bewirken sie eine Aufwärtsspirale, die deinen Körper in Rekordzeit transformiert.

Sie verstärken einander.

Simple Ernährung verdreifacht deine Trainingseffekte. Schnellere Regeneration, mehr Kraft und eine höhere Ausdauer im Training sind nur ein paar Nebeneffekte.

Lies weiter und erfahre, was du zu simpler Ernährung wissen musst.

## **Hier sind 10 Regeln, die deine Ernährung vereinfachen**

Ernährung wird verkompliziert.

Am Ende gibt es nur ein paar Regeln, an die du dich halten musst.

Diese steigern nicht nur deine Trainingseffekte, sondern vereinfachen auch deinen Alltag.

Wenn du sie einmal integriert hast, willst du sie nicht mehr missen.

Du wirst dich fragen, warum du nicht eher darauf gekommen bist.

# #1 Faste

Du brauchst kein Frühstück.

Dein Körper ist perfekt dazu ausgelegt, in nüchternem Zustand hohe Leistung zu bringen.

Du musst diese Fähigkeit einfach nur aktivieren.

Das spart nicht nur Zeit und Nerven, sondern steigert auch deine Energie und Konzentrationsfähigkeit.

Ich stellte 2009 nach einem Coaching mit einem professionellen Sportkletterer meine Ernährung um.

Die ersten drei Monate waren schräg und haben sich komisch angefühlt, weil ich aus der Mainstream Ernährung für Bodybuilder kam.

"Fünf Mahlzeiten und das Frühstück ist die wichtigste davon" ...

... So ein Bullshit.

Sobald sich mein Körper auf intermittierendes Fasten umgestellt hatte, ging es ab.

- Mehr Power am Morgen.
- Mehr Konzentration und Fokus.
- Und schnelle Resultate im Spiegelbild.

Deine Ernährung auf intermittierendes Fasten umzustellen, ist das beste, was du als Mann für deinen Körper (und Geist) tun kannst.

Als Bonus steigerst du deine Widerstandsfähigkeit, denn du lernst mit Verzicht umzugehen.

Du flippst nie wieder aus, wenn du einmal nichts zu essen auftreiben kannst.

Und es ist einfach - Wähle ein Zeitfenster von acht Stunden, in denen du isst und faste die restlichen 16 Stunden.

## #2 Trinke Wasser

Streiche alle flüssigen Kalorien.

Wenn du Durst hast, trinke Wasser.

Das hilft dir auch beim Fasten.

Die meisten Männer trinken zu wenig.

Ich starte meinen Tag mit zwei Gläsern Wasser.

Das reicht gerade einmal aus, um den Bedarf zu decken, von dem Wasser, das ich in der Nacht verloren habe.

So startest du bei null und nicht aus einem Defizit.

Und dieser Start hat positive Auswirkungen auf den Rest deines Tages.

Wasser ist das beste für deinen Körper.

Trinke nur, womit du auch deine Wäsche waschen würdest.  
Und ja, es gibt Ausnahmen.

Aber Wasser ist die Regel.

## #3 Genieße Kaffee

Fokus auf "genießen".

Der nächste Fokus liegt auf "schwarz". Schwarzer Kaffee ist eine willkommene Ausnahme.

Auch er hilft beim Fasten.

Ein bis zwei Tassen am Morgen zügeln den Appetit und geben dir einen netten Kick, wenn du hydriert bist (das Defizit der Nacht ausgeglichen hast).

Mehr als drei Tassen Kaffee am Tag sind keine Ausnahme mehr. Alle positiven Aspekte vom Kaffee wandeln sich zu negativen Effekten, wenn du zu viel davon hast.

Bleibe also beim Genuss.

Ein bis maximal drei Tassen schwarzer Kaffee am Morgen und du profitierst von den Vorteilen.

Falls dir Kaffee schwarz nicht schmeckt oder du das Gefühl hast, dass du ihn am Nachmittag "brauchst", bist du nicht bereit für Kaffee.

Sollte es so sein, übe dich im Verzicht.

Schwarzer Kaffee ist optional und der Grad ist schmal.

## #4 Verstehe dein Hungergefühl

Die meiste Zeit hast du nur Durst.

Durst erzeugt das Gefühl von Hunger und Appetit.

Oder es kommt dir so vor, wenn du deinen Körper nicht kennst.

Die meisten Männer haben keine Ahnung, wie ihr Körper funktioniert.

Wenn du damit beginnst, deinen Körper und dein Hungergefühl besser kennenzulernen, kannst du mit einem Trick arbeiten.

Jedes Mal, wenn du Hunger oder Appetit verspürst, trinke ein Glas Wasser und warte zehn Minuten.

Wenn Hunger und Appetit noch da sind (und du in deinem acht Stunden Fester zum Essen bist), iss etwas.

In den meisten Fällen legt sich jedoch das Hungergefühl. Teste mit Wasser dein Hungergefühl.

Sei auch wachsam, wenn dir langweilig ist, weil die meisten Männer essen, um sich abzulenken.

Achte also parallel darauf, dass du mehr produzierst (umsetzt) als du konsumierst.

Das hilft dir nicht nur bei der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch im Business.

## #5 Priorisiere Proteine

Proteine machen satt.

Und sie fördern Kraft- und Muskelaufbau. Sie belohnen dich für deinen Aufwand beim Training.

Kaum Proteine in der Ernährung = Kaum Regeneration und Anpassung nach dem Training.

Hochwertige Proteine sind die Priorität in meinen Mahlzeiten.

- Fleisch ...
- Eier ...
- Fisch ...

Hier liegen die Hochglanzmagazine wenigstens einmal richtig.

Aber ersetze ihre Quellen aus Proteinshakes und Riegeln, mit den drei Empfehlungen von mir.

Proteine bilden die Basis deiner Mahlzeiten. 1,2-1,8 Gramm auf jedes Kilogramm Körpergewicht am Tag.

Abrunden kannst du mit Fett und Kohlenhydraten.

Achte auf genug Baustoffe für deinen Körper.

Dein Spiegelbild und Kraftniveau werden es dir danken.

# #6 Gesunde Fette aus Fisch, rotem Fleisch, Nüssen und Ölen

Fett macht nicht Fett.

Gesunde Fette sind der Turbo für deinen Hormonhaushalt.

Und diesen willst du optimieren.

Warum gesundes Fett?

Das Verhältnis ist entscheidend.

Der Fokus auf Proteine deckt in der Regel die Omega-6-Fettsäuren ab.

Jetzt brauchst du noch Omega-3-Fettsäuren, um das Ganze auszugleichen.

Qualität ist King.

Glückliche Tiere und so Bio wie möglich.

Gesunde Fette in Kombination mit Proteinen meißeln deinen Körper.

In beiden Fällen ist eine Supplementierung sinnvoll.

Außer natürlich, du verfügst über gute Quellen und ausreichend finanzielle Mittel.

Gesunde Fette im richtigen Verhältnis und es geht ab.

## #7 Kohlehydrate nur, wenn ...

... die Speicher leer sind.

Zum Glück trainierst du und somit sollte das kein Problem sein.

Einfaches Krafttraining leert die Muskulatur und Leber.

Auffüllen im Idealfall durch Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen.

Yup, Gemüse Baby ...

Und lass es grün sein.

Zum Abrunden und für randvolle Speicher auch gerne Haferflocken, Kartoffeln und Reis.

Mit Proteinen und Fetten bist du bereits gut aufgestellt.

Kohlenhydrate sind die Kirsche auf der Sahnetorte.

Kohlenhydrate am Abend?

Das ist der ultimative Trick, weil sie dich zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen schön müde machen.

Tausche das Mittagstief durch ein Abendtief.

Grünes Gemüse geht übrigens auch, wenn die Speicher voll sind.

Spar dir in diesem Fall einfach die anderen genannten Kohlenhydrat Quellen.

## #8 Koche selbst

Die Nahrungsmittel kennst du an dieser Stelle.

Und auch die Prioritäten.

Mach was draus ...

Ich tue es, auch wenn ich es nicht als kochen bezeichnen würde.

Wenn du in diesem Bereich Skills hast, bist du im Vorteil.

Aber es geht auch ohne.

Das Zauberwort heißt "Gewürze".

Doch bitte nicht das Maggi und Knorr Geschmacksverstärker Zeug.

Wähle eine Proteinquelle, ein bis zwei Fettquellen und ein bis zwei Kohlehydrate Quellen.

Nach einer Weile erkennst du, was gut zusammenpasst und welche Gewürze am besten ergänzen.

Es ist in Ordnung, wenn Ernährung langweilig ist.

Du hast hiermit offiziell die Erlaubnis.

## #9 Meide, was befremdlich wirkt, hochgradig verarbeitet ist und aus der 3-Zutaten-Regel fällt

Deswegen kochen wir selbst.

Die meisten Fertigprodukte haben das falsche Verhältnis von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten.

Oder sie sind vollgestopft mit Schrott, den du nicht im Körper haben möchtest.

Als ich mein Kettlebell Studio eröffnete, bekam jedes neue Mitglied ein E-Book zur 3-Zutaten-Regel.

Im Vergleich dazu ist dieses E-Book hochkomplex.

Hier ist die 3-Zutaten-Regel:

Gehe einkaufen.

Tue ausschließlich Nahrungsmittel in den Einkaufswagen, die weniger als drei Zutaten hinten auf dem Etikett haben.

Es wird eine völlig neue Erfahrung, versprochen.

Die meisten sinnvollen Nahrungsmittel habe ich hier bereits genannt.

Es sind die Steilvorlagen.

Von hier kannst du experimentieren (musst du aber nicht).

Achte einfach darauf, dass du nur "echte" Nahrungsmittel in deinen Körper lässt.

## #10 Supplementiere smart

An Nahrungsergänzungen kommst du nicht vorbei.

Die Gründe sind unterschiedlich. Der falsche Breitengrad, Lieferengpässe bei der Qualität oder unbezahlbare Nahrungsmittel.

Die gute Nachricht ist, dass es mittlerweile viele gute Anbieter von hochwertigen Supplementen gibt.

Du brauchst nur den richtigen Dealer, mit dem du dich wohlfühlst.

Hier sind die Geschmäcker verschieden.

Ich gehe mit:

1. Athletic Greens

2. B-NU (Mit dem Gutscheincode **BIGSIX** bekommst du 10% Nachlass auf deine gesamte Bestellung)

3. Edubily

Supplemente sind wie Finetuning.

Da wo "normale" Ernährung ihre Grenzen hat, kannst du mit gezielter Supplementierung die ein oder andere Handbremse lösen.

Betrachte es aber bitte, wie die Kirsche auf der Sahnetorte.

Ergänze da, wo du ergänzen musst, dann ergänzt du smart.

Und jetzt viel Spaß beim Umsetzen ...

*Sebastian*



**Sebastian Müller**