



SPORT

Muss man Sport machen, um abzunehmen? Nein! Im Kapitel „Wie nimmt man eigentlich ab“ haben wir beschrieben, dass man lediglich eine negative Energiebilanz benötigt, um abzunehmen. Sprich: nimm weniger Kalorien zu dir als du benötigst.

Aber: muss man Sport machen, um einen straffen runden Hintern oder einen Sixpack zu bekommen? Ja!

Falls du jetzt etwas verwirrt bist, keine Sorge, wir klären das Verhältnis von Sport und Ernährung jetzt ein für alle Mal.

Wie sich dein Körper während einer Diät verändert liegt zu 80% an der Ernährung und zu 20% am Sport.

Nicht umsonst sieht man häufig Leute beim Fitnessstudio ein- und ausgehen aber an deren Figur ändert sich nichts. Und Warum? Genau – die Ernährung passt einfach nicht. Wenn dir dieses Szenario bekannt

vorkommt keine Sorge, bei uns war es nicht anders. Die ersten 80% hast du schon geschafft, wenn du diesen Ernährungsplan durchziehst. Eine ganze Menge, oder? Für die restlichen 20% möchten wir dir hier in diesem Kapitel noch ein paar Tipps geben. Zuvor aber möchten wir gerne noch ein Beispiel geben, wie sich Sport auf den Körper auswirkt.

Person A und *Person B* sind gleich alt, gleich schwer, gleich groß, haben die gleichen körperlichen Voraussetzungen und den gleichen Tagesablauf. Sie sind quasi eineiige Zwillinge. Der einzige Unterschied: *Person B* macht zusätzlich dreimal wöchentlich für 30 Minuten ein Workout mit

ihrem eigenen Körpergewicht.

Das heißt *Person B* verbraucht durchschnittlich mehr Kalorien pro Tag als *Person A*. Vereinfacht nehmen wir an, *Person B* hat einen Kalorienbedarf von 1.900 kcal und *Person A* von 1.600 kcal. Um abzunehmen ziehen wir von beiden 500 kcal ab. *Person A* darf also täglich 1.100 kcal zu sich nehmen und *Person B* 1.400 kcal.

Welche Unterschiede werden sich bemerkbar machen?

Person B:

Durch den Sport wird der Stoffwechsel angeregt. Zudem wird durch den Nachbrenneffekt (durch intensiven Sport) auch an Ruhetagen mehr Fett verbrannt. Es

ist möglich, dass Sie auf der Waage nicht so viel abnimmt wie gedacht. Das liegt daran, dass durch den Sport auch Muskeln aufgebaut werden und diese wiegen natürlich auch etwas. Aber keine Angst liebe Frauen: ihr werdet dadurch nicht aussehen wie Hulk oder Arnold Schwarzenegger. Eher ist die Straffung des Bindegewebes, ein knackiger Po und ein straffer Bauch die Folge. Sport hat zudem natürlich auch weitere positive Auswirkungen wie z.B. verminderter Stress und Gesundheit.

Person A:

Sie wird eine schlanke Figur bekommen, allerdings mit höherem Körperfettanteil.

Letztendlich muss jeder für sich selbst entscheiden, wie viel Sport er treiben möchte. Wir empfehlen es auf jeden Fall – nicht nur um abzunehmen, sondern auch um einmal abschalten zu können. Zudem wird sich regelmäßiger Sport auch im Alter bemerkbar machen – die Lebensqualität steigt, umso agiler man ist und war. Wenn das für dich immer noch keine guten Argumente waren, denk daran:

Wer Sport macht, kann auch mehr essen!

Bevor wir zu den Sporttipps und Empfehlungen kommen, haben wir noch eine kleine Anmerkung. Hört bitte auf euch mit den Models auf Instagram oder Zeitungs-

covern zu vergleichen. Das macht auf lange Sicht nur unglücklich und kann ziemlich demotivierend sein. Es wird immer jemanden geben, der schlanker, schöner, stärker oder durchtrainierter ist als du. Vorbilder sind natürlich gut, aber wähle sie mit Bedacht aus.

Höre einfach auf dich und deinen Körper. Finde für dich dein persönliches Wohlfühlgewicht mit dem DU glücklich bist.

Sportempfehlung

Trainiere 3- bis 4-mal pro Woche jeweils ca. 30 - 60 Minuten.

Eine vier Tage Sport-Woche sieht beispielsweise so aus:

MONTAG:

HIIT (High Intensity Interval Training) Ganzkörper Training

DIENSTAG:

Pause

MITTWOCH:

Oberkörpertraining

DONNERSTAG:

Bein- und Potraining

FREITAG:

Pause

SAMSTAG:

HIIT (High Intensity Interval Training) Ganzkörper Training

SONNTAG:

Pause

Dies soll aber nur ein Beispiel sein. Wir wissen natürlich nicht wie deine persönliche Situation ist – wie eingespannt du im Job bist, ob du Kinder hast oder ob du Student bist. Es ist wichtig, dass du deinen persönlichen Rhythmus findest, der zu deinem Alltag passt und dich nicht stresst.

Das Ganze kannst du entweder im Fitnessstudio oder auch Zuhause machen. Um den Rahmen dieses Ernährungsplan nicht zu sprengen, empfehlen wir euch einfach in Youtube oder bei einer Suchmaschine eurer Wahl nach HIIT -, Oberkörper- und

Bein-Workouts zu suchen. Dort gibt es viele gute und kostenlose Videos und Pläne. Wenn ihr noch genauere Tipps haben wollt, schreibt uns gerne in der Facebook-Gruppe (später mehr dazu), auf Instagram oder per E-Mail.

Bewegung

In einer Studie, die 2017 in The Journal of Nutrition veröffentlicht wurde, wurden zwei Personengruppen über zwölf Wochen verglichen. Die eine Gruppe führte eine Diät mit einem Kaloriendefizit von 500-800 kcal durch. Die Zweite Gruppe führte dieselbe Diät durch, allerdings ging diese zusätzlich zum Kaloriendefizit noch 2,5 Stunden pro Woche spazieren – d.h. Montag bis Freitag

jeweils eine halbe Stunde. Das Ergebnis: Die Gruppe die zusätzlich spazieren ging, verlor durchschnittlich 6,4 kg Fettmasse, während die zweite Gruppe im Schnitt 4,8 kg Fettmasse verlor.

1,6 kg mehr durch einfaches Spazieren? Ja du hast richtig gehört! Tägliches Spazieren hilft dir zusätzlich Fettmasse zu verlieren. Zudem wird im Gegensatz zu anderen Cardio-Einheiten wie z.B. Joggen, der Appetit nicht angeregt und die Muskelregeneration nach einem Workout nicht negativ beeinflusst. Also geh raus, mach deine Kopfhörer rein und hör deine Lieblingsmusik, einen Podcast oder schalte in der Natur ab!

FAZIT ZU SPORT

Wie sich dein Körper bei einer Diät verändert, liegt zu 80% an der Ernährung und zu 20% am Sport. Das heißt: mit der richtigen Ernährung wirst du schon großen Erfolg haben. Willst du noch mehr aus deinem Körper herausholen, mache drei- bis viermal pro Woche Sport. Zusätzliches Spazieren unterstützt dich beim Abnehmen.

SONSTIGES

