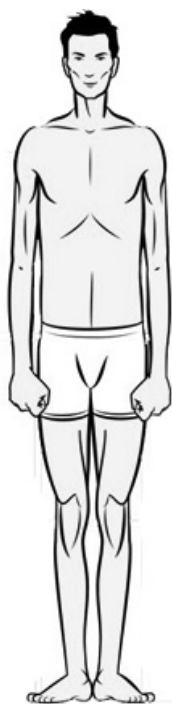




9 - DEIN STOFFWECHSEL TYP

Fakt ist: Jeder Mensch ist anderes gebaut und hat eine andere Genetik. Darum sollten wir uns auch genau so ernähren und so trainieren, wie es für unseren Körper am besten ist.

Der Schlüssel für den optimalen Erfolg beim Muskelaufbau liegt in Deinem Stoffwechseltyp. Wenn Du erst mal Deinen Typ kennst, weißt Du genau, wie Du essen und trainieren musst, um Deine gewünschten Resultate zu erzielen. Finde jetzt Deinen Stoffwechseltyp heraus:



Kriterien	Ektomorph	Mesomorph	Endomorph
Körperfett-Anteil (KFA)	Geringer KFA, adrige Arme, drahtige Figur	Normaler KFA, Sixpack-Ansatz bzw. leichter Bauch	Stämmig, höherer KFA, Grundmuskulatur
Gliedmaßen	Lange Gliedmaßen, schmale Schultern	Schultern breiter als Hüfte (V-Form)	Schultern so breit wie die Hüfte
Sättigungs-Gefühl	Schnell satt, hat wenig Hunger. Denkt nicht oft an Essen.	Isst 3x am Tag und wird dadurch gut satt.	Isst gerne und viel. Denkt oft an Essen.
Zunehmen	Nimmt kaum bis gar nicht zu.	Proportional zur Menge des Essens	Kenn sehr schnell Masse aufbauen
Sport & Muskelaufbau	Gute Ausdauer, wenig Muskelmasse	Körper passt sich gut an das jeweilige Training an.	Trotz viel Sport immer noch hoher KFA, braucht Sport um schlank zu bleiben

Aufgabe: Überprüfe jetzt die 5 Kriterien und umkreise jeweils die Aussage, wie auf Dich zutrifft. In der Spalte, in der Du am meisten Punkte eingekreist hast, ist Dein Stoffwechseltyp. Im nächsten Schritt gebe ich Dir jetzt für jeden Stoffwechseltyp Tipps für das Training und die Ernährung.

Es sind extra 5 Fragen, damit das Ergebnis so eindeutig wie möglich ist. Es gibt aber auch Mischformen aus Ekto-Meso und Meso-Endo. Wähle in dem Fall den Stoffwechseltyp Meso aber beachte bitte auch die Tipps für die Ernährung von Ekto bzw. Endo.



Ektomorph

Training: Als Ektomorph hast Du nur eine begrenzte Regenerationsfähigkeit beim Muskelaufbau. Daher solltest Du Dich voll auf die Grundübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben & Bankdrücken konzentrieren. Du solltest alle Deine Muskeln am Anfang bis zu 3 Mal pro Woche trainieren, sodass Du dadurch Kraft und Muskelmasse gleichermaßen aufbaust.

Ernährung: Du musst vor allem darauf achten, dass Du Deinem Körper alle Baustoffe lieferst, die er für den Muskelaufbau braucht. Als Ektomorph hast Du das „Problem“ dass Dein Körper weniger Nährstoffe aus Deiner Nahrung zieht. Daher musst Du umso mehr essen. Ich empfehle Dir daher Lebensmittel mit einer hohen Kaloriendichte wie Nudeln, Reis, Linsen und frische Früchte. Als Snack zwischendurch isst Du Trockenfrüchte und Nüsse oder trinkst einen Eiweiß-Shake.

Mesomorph

Training: Dein Körper passt sich relativ gut an das jeweilige Training an. Wenn Du also beim Training den Fokus auf den konstanten Kraftzuwachs legst, wirst Du ziemlich schnell Erfolge beim Muskelaufbau verzeichnen. Damit Dein Körper sich voll auf den Muskelaufbau konzentrieren kann, solltest Du Dein Muskelaufbau-Training nicht am gleichen Tag wie Deine Cardio-Einheiten machen.

Ernährung: Damit Du im Training richtig Power hast und Dich bei den Grundübungen konstant steigern kannst, solltest Du möglichst viele Kohlenhydrate konsumieren und im Umkehrschluss weniger Fett. Dein Protein-Bedarf ist moderat – mehr als 2 Gramm Protein pro Kg fettfreie Körpermasse brauchst Du auf keinen Fall.

Endomorph

Training: Du baust relativ leicht Masse auf und hast eine relativ gute Regenerationsfähigkeit. Daher ist bei Deinem Training das Volumen etwas höher als beim Ekto- und Mesomorph. Um das überschüssige Körperfett zu bekämpfen solltest Du 1 bis 2 Mal pro Woche eine kurze HIIT-Cardio-Einheit absolvieren, sodass Dein Stoffwechsel regelmäßig angeregt wird.

Ernährung: Um Dein Körperfett zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen musst Du besonders auf die Ernährung achten. Ich empfehle Dir daher Lebensmittel mit einer niedrigeren Kaloriendichte wie Gemüse und Salat. Dein Blutzucker-Spiegel sollte den ganzen Tag über möglichst konstant ist. Starke Schwankungen lösen nämlich Hungerattacken aus und sabotieren Deine Ernährung. Darum solltest Du etwas mehr Fett konsumieren und bei den Kohlenhydraten etwas zurückschrauben. Am besten vermeidest Du Lebensmittel mit Zucker und greifst lieber auf Produkte mit Stärke wie z.B. Vollkornbrot, Reis oder Haferflocken zurück.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast Dich jetzt erfolgreich durch die wirklich wichtigen Grundlagen für effektiven Muskelaufbau durchgearbeitet. Du hast 9 Videos und Downloads bekommen und kennst inzwischen Deinen Stoffwechseltyp. Um jetzt Deinen Traum von einem beeindruckenden Körper von Deiner Vorstellung in die Realität zu bringen, brauchst Du jetzt einen ganz konkreten Plan.

Schon in der ersten Woche seit dem Start dieses kostenlosen Muskelaufbau-Crashkurses haben sich 9.183 begeisterte Teilnehmer in die Liste eingetragen und die Videos in Youtube hatten zusammen über 120.000 Views. Ich war von dem positiven Feedback richtig überwältigt. Ich habe mich deshalb dazu entschieden, Dir noch 3 Bonusvideos zu geben... einfach so.

Weil Du wie gesagt einen genauen Plan brauchst, um von Deinem jetzigen Zustand zu Deinem Ziel zu kommen, bekommst du den Überblick über diesen Plan mit der nächsten Email als das erste von 3 weiteren Bonusvideos. Dann werden wir alles, was wir bisher zusammen erarbeitet haben, für Deinen Plan nutzen.