



# ERNÄHRUNGSLEITLINIEN

## GRUNDSÄTZE

- Gib deinem Körper dann die Energie, wenn er diese braucht.
- Versuche also bereits morgens genügend zu essen, sodass du Energie für den ganzen Tag hast.
- Iss regelmässig: 3 Hauptmahlzeiten plus 1-2 Zwischenmahlzeiten
- Nimm so oft wie möglich frische und unverarbeitete Lebensmittel zu dir.
- Baue 5 mal am Tag Gemüse oder Obst ein.
- Idealerweise isst du max. 1x am Tag Fleisch.



## HAUPTMAHLZEITEN

- Jede Mahlzeit soll dir Kohlenhydrate, Proteine und Fette liefern, damit du deinen Nährstoffbedarf deckst.
- In der Früh sind deine Energiespeicher leer. Deshalb ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit und sollte gross ausfallen.
- Am Mittag und am Abend kannst du eine normale 3-Kost-Mahlzeit zu dir nehmen (Kohlenhydrate, Gemüse, Protein).
- Abends kann die Mahlzeit etwas kleiner ausfallen.

## ZWISCHENMAHLZEITEN

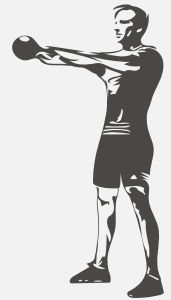
- Hast du abends noch grossen Hunger, solltest du zwingend die Zwischenmahlzeiten ausbauen.
- Bei Heisshunger: mehr Kohlenhydrate, wie z.B. Knäckebrot oder Früchte.
- Bei generellem Hunger: zusätzliche Fette und Proteine, wie z.B. Nüsse, Käse oder Quark.



# ERNÄHRUNGSLEITLINIEN

## ERNÄHRUNG UM DEN SPORT

- Während einer intensiven Trainingseinheit verbrennst du viel Energie, welche du direkt ums Training wieder zu dir nehmen solltest.
- Damit du mit vollen Speichern loslegen kannst und weil die Speicher nicht fürs ganze Training ausreichen, benötigst du vor und während des Sports schnell verfügbare Kohlenhydrate.
- Um dich schnell zu erholen, kannst du die Regeneration direkt nach dem Sport mit einer Kombination aus Proteinen und Kohlenhydraten fördern.

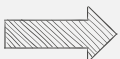


## WEITERE KEY POINTS

- Schlafe genug, Ziel: mindestens 7-8 Stunden pro Nacht.
- 10 Minuten Cool Down nach dem Training für eine schnelle Erholung, am Folgetag aktive Erholung durch kurze Spaziergänge, Massage, Stretching etc.
- Achte auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr (2-4dl pro Stunde).

## SUPPLEMENTE / SPORTERNÄHRUNG

- Vor dem Sport: z.B. Energieriegel, Banane, Reiswaffeln, Weissbrot
- Während dem Training: Kohlenhydrathaltige Getränke z.B. isotonische Getränke, Sirup, Apfelschorle
- Direkt nach dem Sport: Recovery Shake, Schokoladenmilch oder Proteinshake + Frucht.
- 3-5g Kreatin täglich zum Frühstück zur Steigerung der Maximalkraft und zum Hinauszögern der Ermüdung.
- Täglich 1-2g Omega-3-Fettsäuren um Entzündungen vorzubeugen.



\*10% Rabatt auf alle betteryou Pakete mit dem Vermerk **#bettertogether**