



CHECKLISTE FÜR DEINEN HARDGAINER ERNÄHRUNGSPLAN

- ✓ Nimm 5 – 6 Mahlzeiten am Tag zu dir ein
 - Morgens → Großes kalorienreiches Frühstück
 - Vormittag → Nüsse
 - Mittag → Kohlenhydratreiches Mittag mit guten Eiweißen
 - Nachmittag → Nach dem Sport einen zuckerhaltigen Shake mit Whey Protein
 - Abends → Gute Kohlenhydrate mit Eiweiß
 - Vor dem Schlafen → Casein mit Magerquark oder Skyr
- ✓ Du solltest täglich 1,6 – 2,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu dir nehmen
- ✓ Deine Ernährung sollte zu 60% aus Kohlenhydraten bestehen
- ✓ Nimm täglich mindestens 500 kcal zusätzlich zu deinem Kalorienverbrauch zu dir
- ✓ Achte auf hochwertige Eiweiße
- ✓ Dein Schlaf sollte mind. 7 Stunden im Durchschnitt betragen
- ✓ Vermeide Stress im Alltag
- ✓ Nimm täglich 2 – 3 Liter Wasser oder Tee am Tag zu dir
- ✓ **TRAINIERE HART UND KONTINUIRLICH**

Wenn du alle diese Punkte beachtest, solltest du nach etwa 3 Monaten deine ersten Erfolge sehen können.