



# Hardcore-Body

erstellt von Slatco Sterzenbach

- S* Diplom sportwissenschaftler für Prävention & Rehabilitation
- S* zweifacher Bestsellerautor (365 tage fit & der perfekte tag)
- S* Mitglied im Excellence Speakers Top 100
- S* 5-facher IRONMAN-Finisher
- S* Professional Member" der GSA German Speakers Association und der IFFPS the International Federation of Professional Speakers
- S* 2008 mit dem Conga-Award von über 25.000 Fachleuten aus der Tagungsbranche als bester Trainer ausgezeichnet



## **Der „hardcore-body“ - Wie Sie einen fettarmen und knallharten Körper in nur wenigen Wochen entwickeln**

Dieser Artikel wird Ihr Wissen über eine optimale Fettverbrennung auf ein neues Niveau heben. Ich werde Sie in die Geheimnisse eines fettarmen Körpers einweihen, damit Sie nie wieder eine Diät machen müssen und sich Gedanken um Ihre Hüfte oder Ihren Bauch machen müssen. 60 % aller Männer und 52% aller Frauen haben Übergewicht!

Warum fällt es so vielen Menschen so schwer, Ihr Traumgewicht zu erreichen und zu erhalten? Wissenschaftliche Erklärungen gibt es Butter-Pfundweise. Von Gen-Defekten über Fehler in der Städteplanung, welche Bewegung verhindert, bis zu falschen Food-Angeboten bei Fastfood-Angeboten wird da schwadroniert. Zu wenig Sportunterricht in der Schule und zu teure Fitnessangebote werden weiterhin als Gründe angeführt. Wir Deutschen sind Experten darin, wenn es um die Diagnostik und Analyse von Ursachen von Erkrankungen geht. Aber bei präventiven proaktiven Handeln versagen die politischen und medizinischen Strukturen.

Selbstverantwortung und eigenes Wissen ist also gefragt. Und Wissen ist nur dann Wissen, wenn es auch angewendet wird und wurde. Ich fordere Sie also im Interesse Ihres eigenen Körper auf: Werden Sie zum Wissenenden.

Hier nun die in der Praxis bewährten Geheimnisse bzw. Schlüsselfaktoren für einen harten, fettarmen, gesunden und durchtrainierten Körper:

### **Kälbern gibt man Hafer, Menschen Spaghetti und Brot**

Neugeborene Kälber nehmen in den folgenden sechs Monaten beachtlich an Masse zu. Die Zutaten: Rumstehen im Stallgitter, reichlich Hafer und entsprechende Hormonspritzen. Und was machen wir? Wir nehmen den Fahrstuhl, nehmen bei Fastfoodketten reichlich schnelle Kalorien in Form von Weismehlprodukten und das hormonangereicherte Fleisch der Kälber mit und setzen uns gestresst vor die Glotze.

Ein fettmachender und tödlicher Mix. Doch einen Schritt nach dem Anderen.

### **1. Reduzieren Sie die Kohlenhydrate bei Ihrem Essen und Sie reduzieren spielerisch das Fett am Körper.**

Wussten Sie, das Sie ohne die Aufnahme von Eiweiß sterben? Wussten Sie, dass Sie ebenfalls ohne die Aufnahme von Fett sterben? Und nun kommt's: Wussten Sie dass wir keine Kohlenhydrate benötigen, um zu überleben? Null. Zero. Denn die kann der Körper selber produzieren! Aber warum empfiehlt uns die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dann, wir sollten ganze 55% der täglich aufgenommenen Energie in Form von Kohlenhydraten aufnehmen? Nun, ich weiß es nicht, was sie DGE dazu verleitet. Ich habe dazu meine eigene Theorie. Nur dies sei kurz bedacht: Viele Menschen verdienen Geld mit der Produktion dieser Ernährung und noch mehr Menschen verdienen viel Geld mit den Folgekosten. Stellen Sie sich vor, was ein gesünderes Leben der Deutschen und somit ein längeres Leben für die Rentenkassen bedeuten würde. Denken Sie einmal darüber nach. Wer also sollte Interesse an einer Veränderung haben? (Leider) nur Sie allein.

Wenn Sie also den Fettanteil in Ihrem Körper reduzieren und gesünder leben möchten, ist meiner Erfahrung nach über 15 Jahren Einzelcoaching und über 300 Kunden bei fast allen die schnellste Methode eine strikte Reduzierung der Kohlenhydrate.



Wie Sie das im Einzelnen gestalten können, erfahren Sie in meinem Bestseller „der perfekte tag“.

Bestellen Sie Ihr persönliches Exemplar mit individueller Widmung.

Wenn Sie einen anstrengenden Tag erwarten oder Wissen, dass Sie im Verlauf des Tages noch trainieren werden, können Sie ruhigen Gewissens mit einem kohlenhydratreichen Frühstück beginnen.

Wenn Sie eher einen ruhigen Tag ohne Sport erwarten, starten Sie den Tag mit Obst, Quark, Joghurt mit Zimt. Zimt kurbelt die Fettverbrennung an. Mittags ist "Volumetrics-Zeit". Also viel Volumen mit wenig Schnellen Kalorien. Also viel Salat mit einem Stück Fisch oder wildem Fleisch. Und Abends ein Kleiner Eiweißsnack ohne Kohlenhydrate und möglichst wenig Fette.

## 2. Trainieren Sie beim Ausdauertraining intelligent!

Hier möchte ich Ihnen besonders zwei Methoden sprichwörtlich ans Herz legen:

1. Die extensive Dauermethode.
2. Die intensive Intervallmethode

Es gibt zwei entscheidende Faktoren für Ihre Fettverbrennung: Die lipolytische Kapazität und die maximale Sauerstoffversorgung im Körper

Mit der extensiven Ausdauermethode erhöhen Sie Ihre lipolytische Kapazität und mit der extensiven Intervallmethode erhöhen Sie Ihren VO2max, also Ihre maximale Sauerstoffaufnahmekapazität. Sie müssen jedoch ein paar Grundsätze bei diesem Training berücksichtigen, um sich nicht selbst zu boykottieren und stundenlanges Training innerhalb von wenigen Sekunden zu zerstören.

## 3. Steigern Sie Ihre Muskelmasse

Muskeln sind der einzige Ort, an dem wir Fette verbrennen können. Je mehr Sie also haben, desto besser. Nun denken Sie vielleicht, dass Sie stundenlang im Fitness-Studio herum hängen müssen. Weit gefehlt. Zwei Mal pro Woche für nur 15 Minuten reichen vollkommen aus, um Ihre Muskeln zum Wachsen zu bringen. Damit steigern Sie Ihren Stoffwechsel. Jedoch ist auch hier intelligentes und effizientes Training gefragt. Wie Sie am besten Ihre Muskeln steigern, erfahren Sie in meinem neuen Buch „muskeltraining“ oder in meiner neuen DVD. Besuchen Sie einfach meinen Shop auf meiner Webseite.

## 4. Das Wunder vom „DC“

Neudeutsch nennen wir es „dinner cancelling“, was nichts anderes bedeutet, als nach 16 Uhr nichts mehr zu essen. Das ist ein Turbo für Ihre STH-Produktion. Ein körpereigenes Wachstums- und Bestaging-Hormon. Mit dem DC erreichen Sie nicht nur eine kleine Entspannungsphase in Ihrem Verdauungstrakt (Mikrofasten), sondern auch eine Anhebung des Stoffwechsels. Trinken Sie nach 16 Uhr nur noch Wasser und ungesüßten Tee. Also keinerlei Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Sie werden staunen, wie die Pfunde purzeln, wenn Sie sich strikt zwei- bis drei Mal pro Woche daran halten. Ich weiß, es wird nicht einfach sein, aber wäre es dann nicht langweilig? ;O)



## 5. Die Wunderwirkung der BCAAs

Die BCAAs sind drei Aminosäuren (L-Valin, L-Leucin, L-Isoleucin), welche zu 30% in der Muskulatur verbaut werden. Bei langen Ausdauertrainingseinheiten werden neben Fetten und Kohlenhydraten diese drei Aminosäuren auch für die Energiegewinnung der langzeitbelastenden Ausdauer (über 90 Minuten) verbraucht. Deswegen ist es durchaus sinnvoll, von bisher üblichen Energieriegeln und kohlenhydratreichen Getränken während dieser Trainingseinheiten mit der extensiven Ausdauerbelastung (also zwischen 65 bis 75% der individuellen maximalen Herzfrequenz oder noch

S

besser im aeroben Bereich, individuell durch eine Spiroergometrie ermittelt) umzusteigen auf Aminosäuren. Denn sobald Sie kohlenhydratreiche Produkte während des Trainings zu sich nehmen, wird Insulin ausgeschüttet. Und Insulin fördert nicht nur die Einschleusung von Zucker in die Zellen, sondern eben auch die Einschleusung von Fettsäuren in die Zellen. Auf deutsch: Es hemmt die Fettverbrennung. Aber genau das wollen wir ja trainieren, wenn wir locker stundenlang dahin radeln oder joggen. Konsequenz: Bei Langzeitausdauer-Trainingseinheiten nur Wasser und ... eben kein Brot, sondern BCAAs.

BCAAs haben noch einen genialen Effekt, wenn man sie intelligent einnimmt:

Wenn Sie Ihre Muskeln hart trainieren, gehen immer wieder Muskelzellen dabei kaputt. Sie spüren das am Muskelkater zwei Tage nach dem Training. Dieser Schmerz ist nur das Ergebnis von den Entzündungen, die nötig sind, um das kaputte Gewebe zu reparieren.

Wenn Muskelzellen kaputt gehen, werden die Substanzen frei, die dort enthalten sind. BCAAs werden also frei. Der Körper hat gelernt, dass eine kurzzeitige Ausschüttung von BCAAs ein Verlust von Muskelsubstanz bedeutet. Er will helfend einschreiten und den Schaden wieder gut machen. Unser Körper reagiert deswegen mit einer Erhöhung von Wachstumshormonen. Das so genannte STH. Wenn Sie jetzt also direkt nach dem Training dem Körper leicht resorbierbare BCAAs zuführen (am besten mit Apfelsaft, damit die BCAAs schnell ins Blut transportiert werden können), reagiert der Körper nun mit einer noch höheren STH-Ausschüttung. Er „denkt“, es sei sehr viel Muskelsubstanz kaputt gegangen. Deswegen empfehlen Insider die Einnahme von BCAAs direkt nach dem Training. Das fördert den Muskelwachstum, ohne krankmachende Anabolika einnehmen zu müssen. Und BCAAs haben keinerlei Nebenwirkungen. Nur, dass Sie besser aussehen.

Aber eines sei gesagt: Hart trainieren müssen Sie trotzdem!



Ihr Slatco Sterzenbach



## Veröffentlichungen von und mit Slatco Sterzenbach



Bei Seminaranfragen wenden Sie sich bitte an:

Anita Abele

Arbeit +49 73 09 92 78 48

Fax Arbeit +49 73 09 92 78 56

Email: [anita.abele@lebenskraft.com](mailto:anita.abele@lebenskraft.com)

[www.lebenskraft.com](http://www.lebenskraft.com)

Firma

STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH

Slatco Sterzenbach

- Geschäftsführer -

Gautinger Straße 13 c | 82234 Weßling | Germany

tel + 49 8153 . 8 87 20 53

fax + 49 8153 . 8 87 20 54

email [office@lebenskraft.com](mailto:office@lebenskraft.com)

website [www.lebenskraft.com](http://www.lebenskraft.com)

Sitz Weßling, Landkreis Starnberg

Handelsregister Nr. HRB 178490