

A full-page photograph of a very muscular man with long, wavy blonde hair, looking down at a large silver trophy he is holding with both hands. He is shirtless, showing his highly defined chest, abdominal, and arm muscles. He is wearing blue athletic shorts and a black wristband on his left wrist. The background is a dark, out-of-focus gym setting with some equipment visible.

GOLD STANDARD

TRAINER GUIDE

ES IST ZEIT, 100% PROZENT ZU GEBEN!

Optimum Nutrition und der zweimalige WBFF Fitness Model World Champion Shaun Stafford haben sich zusammengetan, um dich 2016 auf den Weg zum **#GOLDSTANDARD** zu begleiten!

Dieses leicht zu befolgende Programm deckt alles ab, was du brauchst. Es erstreckt sich über acht Wochen – also einerseits leicht durchzustehen, andererseits aber genug Zeit, um echte Veränderungen an deinem Körper zu erzielen.

Das Programm umfasst sowohl dein Training im Studio, als auch die bestmögliche Beratung, um deine eigenen Nahrungsergänzungsplan aufzustellen.

ES GIBT NUR EINEN
**GOLD
STANDARD**

ÜBER SHAUN



Shaun startete als Rugbyspieler und Läufer, der bei nationalen Meisterschaften startete. Infolge einer Reihe von Verletzungen musste er diese Karriere aufgeben und widmete sich ab da mit ganzer Energie seinem neuen Weg als Bodybuilder und Fitness-Model.

Mittlerweile ist er nicht nur zweifacher WBFF Pro Fitness Model World Champion, sondern auch ein gefragter Fitness-Autor, Miteigentümer des renommierten Londoner Fitnessstudios City Athletic – und Athlet im Team ON.



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD

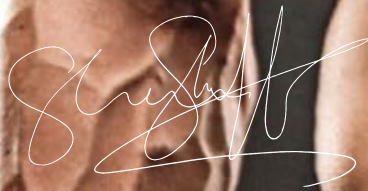


ES IST ZEIT, DEN **GOLD STANDARD** ZU DEFINIEREN

“**B**evor du beginnst, stelle sicher, dass du in der richtigen psychischen Verfassung bist: Zum Beginn des neuen Jahres ist jeder höchst motiviert, aber der Schlüssel zum Erfolg dieses Programms liegt in der Beständigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg. Ich will, dass du dir selbst versprichst, dass du die acht Wochen durchziehst und im Studio wie in der Küche dein Bestes gibst.

Wir werden alle Hebel in Bewegung setzen, also bleib am Ball! Bevor wir uns damit auseinandersetzen, was du im Studio machen wirst, lass uns erst mal ansehen, was deinen Körper antreibt und wie im Bezug auf deine Ernährung auf der richtigen Spur bleibst.”

Shaun Stafford



WATCH SHAUN STAFFORD'S
WORKOUT TUTORIALS BY
BODY PART

www.optimumnutrition.com/goldstandard



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



ERNÄHRUNG

SCHRITT 1: DEFINIERE DEIN ZIEL

Um dich richtig für deine Performance zu ernähren, musst du zunächst die Grundlagen im Bezug auf Kalorien und Makronährstoffe kennen, um einen Rahmen für das Programm zu schaffen. Wer ein Trainingsprogramm beginnt, hat in der Regel drei Ziele: das aktuelle Gewicht zu halten, das Körperfett zu reduzieren oder an Masse zu gewinnen. Welches der drei Ziele du dir setzt, bestimmt den Rahmen

deines Umgangs mit Kalorien und Makronährstoffen!

BEISPIELPLAN (MANN, 85 KG)

Ziel: Masse aufbauen während des Acht-Wochen-Programms

Kalorienbasis:

(Körpergewicht in Kilo (85kg) x 2,2) x 15 = 2805

WAS IST DEIN ZIEL?

Nimm dein Körpergewicht in Kilo und multipliziere es mit 2,2 – so erfährst du dein Gewicht in Pfund. Dann multipliziere dieses Gewicht mit 15, um deine Kalorienbasis zu erfahren.



GEWICHT HALTEN

Wenn du dein aktuelles Körpergewicht halten willst, dann ist das die Menge an Kalorien, die du täglich zu dir nehmen solltest.



KÖRPERFETT REDUZIEREN

Wenn du dein Körperfett reduzieren möchtest, dann solltest du von dieser Zahl ca. 500 Kalorien abziehen.

Wöchentlich sind das 3500 Kalorien in der Woche, was in einer Reduzierung des Körperfettes von 1 bis 2 Pfund pro Woche resultieren sollte.



MASSE ZULEGEN

Wenn du Masse zulegen willst, musst du deine Kalorienbasis aufstocken: 500 Kalorien pro Tag sollten dein Gewicht um 1 bis 2 Pfund pro Woche erhöhen.

ERNÄHRUNG

SCHRITT 2: BERECHNE DEINE MAKRONÄHRSTOFFE

Nachdem du nun erfahren hast, wie viele Kalorien du zu dir nehmen musst, werfen wir nun einen Blick darauf, wie du sie zu dir nimmst. Wir müssen das richtige Verhältnis von Kohlehydraten, Proteinen und Fetten ermitteln, damit dein Körper in den nächsten acht Wochen Fortschritte macht.

Ob du nun gut in Mathe bist oder nicht: Wenn du die folgenden simplen Schritte befolgst, wirst du in der Lage sein, dir einen auf deine Bedürfnisse zugeschnittenen Makro-Plan zu erstellen. Eine gute Makro-Aufteilung für dieses Programm besteht aus 50% Kohlehydraten, 25% Proteinen und 25% Fetten. Dies ermöglicht deinem Körper, fünf- bis sechsmal die Woche hart zu trainieren und bietet gleichzeitig genügend Proteine für die Regeneration. Außerdem bekommt er so genügend Fett, um deine

Körperfunktionen normal aufrecht zu erhalten und deine Figur in die richtige Richtung zu lenken. Um diese Zahlen in den richtigen Rahmen zu bekommen, musst du ein wenig rechnen.

BEISPIELPLAN (MANN, 85KG)

Ziel: Masse aufbauen während des Acht-Wochen-Programms

Kalorienbasis:

$(\text{Körpergewicht in Kilo (85kg)} \times 2,2) \times 15 = 2805$

Kalorienziel, um Masse aufzubauen:

$\text{Kalorienbasis (2805)} + 500 \text{ Kalorien} = 3305 \text{ Kalorien}$

Makro-Aufschlüsselung:

Kohlehydrate - $(\text{tägliches Kalorienziel (3305)} \times 0,5)$
geteilt durch 4 = 413g

Proteine - $(\text{tägliches Kalorienziel (3305)} \times 0,25)$
geteilt durch 4 = 206g

Fette: $(\text{tägliches Kalorienziel (3305)} \times 0,25)$
geteilt durch 9 = 91g

MAKRO-RECHNER

KOHLEHYDRATE

SCHRITT 1:

Multipliziere deine Kalorienbasis mit 0,5, um deine Anzahl an Kohlehydrat-Kalorien pro Tag zu berechnen.

SCHRITT 2:

Teile durch 4 (weil ein Gramm Kohlehydrate 4 Kalorien enthält), um deine Gramm-Anzahl Kohlehydrate pro Tag zu berechnen.

PROTEINE

SCHRITT 1:

Multipliziere deine Kalorienbasis mit 0,25, um deine Anzahl an Protein-Kalorien pro Tag zu berechnen.

SCHRITT 2:

Teile durch 4 (weil ein Gramm Proteine 4 Kalorien enthält), um deine Gramm-Anzahl Proteine pro Tag zu berechnen.

FETTE

SCHRITT 1:

Multipliziere deine Kalorienbasis mit 0,25, um deine Anzahl an Fett-Kalorien pro Tag zu berechnen.

SCHRITT 2:

Teile durch 9 (weil ein Gramm Fett 9 Kalorien enthält), um deine Gramm-Anzahl Fett pro Tag zu berechnen.

ERNÄHRUNG

SCHRITT 2: ERSTELLE DEINEN ERNÄHRUNGSPLAN

Auf Seite 13, 14, 15 und 16 findest du weitere Infos zur Ernährung.

Ein Ernährungsplan aufzustellen, ist nicht die einfachste Aufgabe, aber es lohnt sich, es von Anfang an richtig zu machen. Nimm dir Zeit, um herauszufinden, wie sich deine Kalorien und Makronährstoffe in echtem, gekochten Essen darstellen.

Wenn in diesem Teil des Programms alles richtig machst, wirst du die ganzen 168 Stunden des Programms auf dein Ziel hinarbeiten – und nicht nur die 8 Stunden, die du im Studio verbringst.

Ein guter Weg, mit deinem Ernährungsplan zu starten, ist, deine Makronährstoffe (die du im Schritt vorher berechnet hast), durch die Anzahl deiner täglichen Mahlzeiten zu dividieren. Dies beinhaltet auch alle Ernährungsergänzungen vor, während und nach deinem Training! Somit erhältst du die einzelnen Zahlen für jede Mahlzeit und kannst damit anfangen, deine Nahrungsergänzung mit den Nahrungsmitteln zu mischen und zu kombinieren, die du gerne magst. Im Anhang findest du eine Liste mit empfohlenen Nahrungsmitteln, anhand derer du dir deinen eigenen Ernährungsplan zusammenstellen kannst.

BEISPIELPLAN (MANN, 85KG)

Ziel: Masse aufbauen während des Acht-Wochen-Programms

Aufgestockte Kalorienbasis:
3305

Makro-Aufschlüsselung:
K 413g/P 206g/F 91g

BEISPIELMAHLZEIT FÜR EINEN TYPISCHEN TAG

	KOHLEHYDRATE	PROTEINE	FETTE	BEISPIELMAHLZEIT
FRÜHSTÜCK	60	35	18	Haferflocken mit Chia-Samen, Beeren und Joghurt + ein Löffel GSW
SPÄTER MORGEN	33	15	9	Süßkartoffeln mit Puten-Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN	60	46	20	Ingwer-Zitronen-Rindfleisch-Eintopf
NACHMITTAG	60	15	9	Hähnchen süß-sauer mit braunem Reis und Gemüse
SPÄTER NACHMITTAG	60	0	0	5 Reiswaffeln
VOR DEM TRAINING	40	25	0	Gold Standard Whey with bananas & berries
NACH DEM TRAINING	60	40	25	Putenbolognese mit gebratenem Gemüse und Salat
ABENDESSEN	40	30	10	Gold Standard 100% Chocolate Casein Pudding und Haferflocken
VOR DEM SCHLAFENGEHEN	413g	206g	91g	

GOLD STANDARD NAHRUNGSERGÄNZUNG

Sport-Nahrungsergänzung ist ein wichtiger Teil deiner Ernährung, wenn du regelmäßig trainierst. Hier mein empfohlener Grundstock an Nahrungsergänzungsmitteln, die dich mit allem versorgen, was du brauchst, um in den nächsten acht Wochen an dein Ziel zu gelangen.

GOLD STANDARD PRE-WORKOUT

VOR DEM TRAINING

Optimum Nutrition Gold Standard Pre-Workout ist ein perfekt hergestelltes Präparat von höchster Qualität, für das ausschließlich Zutaten höchster Qualität verwendet werden. Damit bekommst du nur das, was du brauchst und nichts, was du nicht brauchst. Die perfekte Mischung aus B-Vitaminen, Koffein und Kreatin hilft dir, besonders intensiv zu trainieren.

175 mg
KOFFEIN AUS
NATÜRLICHEN QUELLEN

1.5 g
BETA-ALANIN

3 g
KREATIN

WEITER INFO



GOLD STANDARD 100% WHEY

NACH DEM TRAINING

Unterstütze deinen Muskelaufbau mit Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey. Das weltweit führende Molkeprotein liefert 24 Gramm Protein mit niedrigem Fettgehalt und 120 Kalorien. Dieses Qualitätspräparat kommt in Pulverform und ist somit leicht in einem Shaker zu mixen.

WEITER INFO

24 g
PROTEIN

5.5 g
BCAA

4 g
GLUTAMIN

GOLD STANDARD 100% CASEIN

ABENDS

Unser Gold Standard 100% Casein Shake ist das weltweit erste komplett mizellare Casein. Es liefert 24 Gramm langsam verdaulicher Casein-Proteine, um das Muskelwachstum zu unterstützen. Empfohlen wird, es vor dem Schlafen gehen zu sich zu nehmen. Der Casein-Shake enthält 24 Gramm purstes Protein, 3 Gramm Kohlehydrate, aber nur 0,5 Gramm Fett und keinen zugesetzten Zucker. Es ist ebenfalls sehr einfach zu mixen.

24 g
PROTEIN

9.6 g
ESSENZIELLE
AMINOSÄUREN

1.7 g
ZUCKER

WEITER INFO

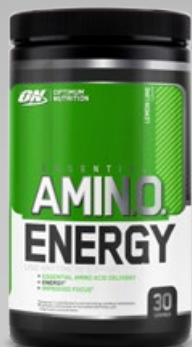


FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



GOLD STANDARD NUTRITION



ESSENTIAL AMIN.O. ENERGY

Eine Portion Essential Amin.O. Energy erhöht die Aufmerksamkeit mit 100mg Koffein aus natürlichen Quellen. Das Mittel kommt als hochkonzentriertes Pulver, das sich schnell auflöst und somit als ein erfrischendes Getränk vor dem Training eignet.

Supports Anytime Energy

- Essenzielle Aminosäuren
- Energie*
- Verbesserte Konzentration †

WEITER INFOS

* Vitamin C trägt zu einem energiegewinnenden Stoffwechsel bei.

† Koffein verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration.



OPTI-MEN MULTIVITAMIN

Wenn du hart trainierst, hat dein Körper höhere Nährstoffsprünge. Es ist nicht immer möglich, diese durch deine tägliche Ernährung zu gewährleisten. Vitamine und Mineralien bieten einen Nährstoff-Boost, der dir dabei hilft, mit den Anforderungen eines hektischen Alltags zurechtzukommen.

Fakten über Opti-men

- Unterstützt den Stoffwechsel und das Immunsystem*
- Reduziert Müdigkeit †
- Enthält 40 aktive Inhaltsstoffe

WEITER INFOS

* Biotin, Zink, und Chrom tragen zu einem normalen makronährstofflichen Stoffwechsel bei. Die Vitamine A, D, C, B6, B12, Folsäure, Kupfer und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

† Die Vitamine C, B2, B3, B5, B12, Folsäure und Magnesium tragen dazu bei, Erschöpfung und Müdigkeit zu reduzieren.



ENTERIC-COATED FISH OIL

Fischöle enthalten langkettige Fettsäuren, wie DHA und EPA. Beides sind Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für die Herzgesundheit sind. Diese sind zum Beispiel in Lachs enthalten. Unsere Fischöl-Kapseln sind magensaftresistent, was bedeutet, dass man alle Vorteile des Fischöls bekommt – jedoch ohne den fischigen Nachgeschmack.

WEITER INFOS

* EPA und DHA tragen zur normalen Funktion des Herzens bei.

DU WILLST MASSE ZULEGEN?

SERIOUS MASS

DIE KALORIENREICHE PROTEINQUELLE

Optimum Nutrition Serious Mass ist die ultimative Formel, wenn du Masse zulegen willst. Fällt es dir schwer, Masse zuzulegen, wird dir Serious Mass dabei helfen, die Figur zu erreichen, die du immer wolltest.

WEITER INFOS

Jeder der köstlichen Shakes liefert unglaubliche 1250 Kalorien, jedoch ohne zugesetzten Zucker. Dies beinhaltet 50 Gramm gemischte Proteine für den Muskelaufbau und 250 Gramm Kohlehydrate.



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



GOLD STANDARD TRAINING

Nun, da wir uns mit Nahrungsergänzung auskennen, lass uns einen Blick darauf werfen, was wir im Hantelraum vorhaben. Dieses Programm basiert auf funktionaler Hypertrophie, wobei versucht wird, die Muskeln so zu stimulieren, dass sowohl mehr Kraft, als auch mehr magere Muskelmasse aufgebaut wird. Der Schlüssel dazu ist ein Mix aus Advanced Training Techniques (ATT) mit geringeren Wiederholungen und dem Fokus auf Time Under Tension (TUT).

Wir werden während des Trainings Straight-Sets sowohl mit Super-Sets als auch Cluster-Sets kombinieren.

STRAIGHT-SETS

Dies beinhaltet ein Standard-Set und Wiederholungen nur einer Übung. Die vorgeschriebenen Wiederholungen werden durchgeführt, gefolgt von einer festgelegten Pause, bevor das selbe Set von vorn beginnt. Dies ist die einfachste Abfolge in diesem Programm.

SUPER-SETS

Hierbei werden zwei Übungen miteinander kombiniert, um die Trainingsdichte zu erhöhen, aber auch, um verschiedene Winkel während der Übung zu haben. Für diese ATT vollenden wir eine Übung, bevor wir die festgelegte Pause einlegen. Danach beginnen wir mit der zweiten Übung und vollenden diese, bevor wir wieder eine Pause einlegen. Sobald beide Übungen und die Pausen vollendet sind, wiederholen wir die Kombination der Übungen.

CLUSTER-SETS

Dies ist eine meiner liebsten ATTs, denn sie erlaubt uns, ein wenig schwerere Gewichte zu verwenden und die Übung über das normal erreichbare Maß auszudehnen, da hier kleine Pausen während des Sets gemacht werden. Diese Abfolge beinhaltet eine Übung, die fünfmal wiederholt wird, bevor man eine Pause von zehn Sekunden einlegt. Darauf folgen fünf weitere Wiederholungen und wieder zehn Sekunden Pause – und das ganze wiederholt man 25 mal. Was das Gewicht angeht, sollte man hier sein Maximalgewicht für 12-15 Wiederholungen ansetzen – so, dass man bei den letzten Wiederholungen wirklich hart schuftet.

GOLD STANDARD WORKOUTS

WATCH SHAUN STAFFORD'S
WORKOUT TUTORIALS BY
BODY PART

www.optimumnutrition.com/goldstandard



Jetzt, da du weißt, wie das Programm strukturiert ist, lass uns einen Blick auf die Trainings-Aufteilung und -Pläne werfen.

TAG 1

Chest & Calves

Upper Body Mobility & Flexibility
12mins.

A1) FLAT BENCH PRESS

5 x 5

Rest 90s.

B1) 30" DB CHEST PRESS

4 x 6

Rest 60s.

into

B2) 30" DB CHEST FLY

4 x 6

Rest 60s.

C1) 30" INCLINE SMITH PRESS

3 x 25 (5x5 Cluster Set)

Rest 90s.

D1) FLAT CABLE FLY

3 x 24 (4x6 Cluster Set)

Rest 90s.

E1) SMITH MACHINE CALF RAISE

4 x 12-15

Rest 60s.

E2) LEG PRESS CALF EXTENSION

3 x 15-20

Rest 60s.

E3) HACK PRESS CALVE RAISE

(5x5 Cluster Set)

Rest 90s.

TAG 2

Beine und Bauchmuskeln

Beweglichkeit und Flexibilität des
Unterkörpers - 12 min.

A1) TRAP BAR HACK PRESS

5 x 5

90 Sekunden Pause.

B1) DB LUNGES

4 x 6

60 Sekunden Pause.

into

B2) DB SQUATS

4 x 6

60 Sekunden Pause.

C1) SMITH MACHINE SPLIT SQUATS

3 x 25 (5x5 Cluster Set)

90 Sekunden Pause.

D1) GLUTE HAM/DECLINE SIT UPS

4 x 6

60 Sekunden Pause.

E1) HANGING LEG RAISE

3 x 8

into

E2) 30" REVERSE CRUNCH

3 x 8

60 Sekunden Pause.

F1) BARBELL SEATED ROTATIONS

2 x 25 (5x5 Cluster Set)

60 Sekunden Pause.

TAG 3

Rücken

Beweglichkeit und Flexibilität des
Oberkörpers - 12 min.

A1) WEIGHTED NEUTRAL CHINS

5 x 5

90 Sekunden Pause.

B1) SEATED ROW

5 x 5

90 Sekunden Pause.

C1) WIDE GRIP PULL-UPS

4 x 6

60 Sekunden Pause.

into

C2) SINGLE ARM CABLE ROW

4 x 6

60 Sekunden Pause.

D1) V-BAR PULL-DOWNS

2 x 25 (5x5 Cluster Set)

90 Sekunden Pause.

E1) BARBELL BENT OVER ROW

2 x 25 (5x5 Cluster Set)

90 Sekunden Pause.



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



GOLD STANDARD WORKOUTS

WATCH SHAUN STAFFORD'S
WORKOUT TUTORIALS BY
BODY PART

www.optimumnutrition.com/goldstandard



TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur und Deltamuskeln

Arme

Total Body Mobility & Flexibility
12mins.

Beweglichkeit und Flexibilität des
Oberkörpers - 12 min.

A1) SL DEADLIFTS

5 x 5
90 Sekunden Pause.

B1) GLUTE HAM RAISE

4 x 6
60 Sekunden Pause.
into

B2) PRONE HAM CURL

3 x 25 (5x5 Cluster Set)
90 Sekunden Pause.

C1) BARBELL UPRIGHT ROW

5 x 5
60 Sekunden Pause.

D1) STANDING LAT RAISE

4 x 6-8
into

D2) ALTERNATING FRONT RAISE

4 x 6-8
60 Sekunden Pause.

E1) BEHIND NECK PRESS

3 x 25 (5x5 Cluster Set)
90 Sekunden Pause.

A1) EZ BAR CURL

5 x 5
90 Sekunden Pause.

B1) DB HAMMER CURLS

4 x 6
into

B2) DB ALTERNATING CURLS

4 x 6
60 Sekunden Pause.

C1) EZ BAR REVERSE CURLS

2 x 25 (5x5 Cluster Set)
90 Sekunden Pause.

D1) EZ BAR SKULLCRUSHER

5 x 5
90 Sekunden Pause.

E1) WEIGHTED DIPS

4 x 6-8
into

E2) TRIZEPS PUSH-UPS

4 x 6-8
60 Sekunden Pause.

F1) ROPE EXTENSIONS

2 x 25 (5x5 Cluster Set)
90 Sekunden Pause.

Ruhe/aktive Erholung

Ruhe



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



5 TIPPS VON SHAUN UM DEIN ZIEL ZU ERREICHEN

Da wir nun vom Training über die Ernährung bis zur Nahrungsergänzung alles besprochen haben, bleibt nur noch das Allerwichtigste: Gibt alles und versprich dir selbst, dass du in den acht

1) MACH REGELMÄSSIG FOTOS VON DEINEN FORTSCHRITTEN

Es bietet sich an, dazu einen bestimmten Tag in der Woche festzulegen, um deinen Fortschritt Woche für Woche zu dokumentieren. Die Fotos erlauben dir nicht nur, objektiv deine Entwicklung zu beobachten, sondern sie dienen auch als Motivation, an deinem Plan festzuhalten: Wenn du weißt, dass du morgen ein Foto machen wirst, überlegst du dir zweimal, ob du am Abend noch einen Snack zur dir nimmst.

2) FÜHRE TAGEBUCH ÜBER DEIN TRAINING

Ohne Plan ist das Scheitern vorprogrammiert – also schreib dir auf, was du vorhast, bevor du ins Studio gehst. Dies wird dir dabei helfen, dich auf das zu konzentrieren, was du während der Trainingseinheit vorhast, aber auch dabei, die nächste Einheit zu planen. Schreib dir auf, wie viel Gewicht du gestemmt hast und wie schwer es dir fiel – so kannst du deine Fortschritten genau beobachten.

3) KEINE ANGST VOR HARTER ARBEIT

Wenn du die vorgegebenen Sets und Wiederholungen (im korrekten Tempo natürlich) zu leicht findest, dann scheu dich nicht davor, mehr Gewicht draufzupacken. Aber pass auf, dass dies nicht zu Lasten deiner TUT oder der korrekten Technik passiert, also stelle sicher, dass du schon bereit bist für mehr Gewicht.

4) EIN AUSRUTSCHER IST NICHT DAS ENDE DER WELT

Wie ich zu Beginn schon sagte: Der Schlüssel zum Erfolg dieses Programms liegt in der Beständigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg. Wenn du also

mal ein Wochenende aussetzt, ist das okay – solange du das bei den nächsten Trainingseinheiten wieder gut machst. Manchmal kommt einem das Leben dazwischen, wenn es um Training und Ernährung geht, und das Geheimnis liegt darin, beides mit deinem Leben zu vereinbaren. Lass Ausnahmen Ausnahmen bleiben – und du bist schon bald wieder auf der richtigen Spur.

5) DIE ERNÄHRUNG IST DER SCHLÜSSEL – ALSO ACHTE DARAUF

Nimm dir ein paarmal die Woche die Zeit, deine Mahlzeiten so vorzubereiten, dass du nur die richtige Entscheidung treffen kannst, wenn du den Kühlschrank öffnest. Wenn du keine Zeit dafür hast, wende dich an Dienstleister, die so was übernehmen. Besteht diese Möglichkeit für dich nicht, versuche es mit einer Food-Tracker-App. Diese können dir ein halbwegs gutes Feedback darüber geben, wie nah du mit deiner Ernährung an deinem Plan bist.

Ich wünsche dir viel Erfolg in den nächsten acht Wochen – und ich kann es kaum erwarten, die Resultate zu sehen.

Also teile deine Fortschritte mit mir auf Facebook oder Twitter unter dem Hashtag **#GOLDSTANDARD!**

Best of luck over the next
8 weeks and I can't wait to
see your results.

Shaun Stafford



ERNÄHRUNG

DIE GRUNDLAGEN VERSTEHEN

Anhang 1

Egal, was oder wie viel du isst, die Anpassung ans Training wird minimal bleiben, wenn du nicht richtig trainierst. Deshalb ist es wichtig, dass Ernährung und Training sich gegenseitig ergänzen. Es geht nicht nur darum, hart zu trainieren – es geht auch darum, smart zu trainieren. Hier erkläre ich dir die Wissenschaft dahinter, warum jeder dieser Makronährstoffe eine wichtige Rolle dabei spielt, deine Ziele zu erreichen.

PROTEIN

Protein ist ein essenzieller Nährstoff für das Wachstum und die Regeneration von Muskeln. Um Muskeln aufzubauen, muss die Rate der Muskelproteinsynthese (also die Entstehung neuer Muskelproteine) höher sein als die des Muskelproteinabbaus (damit ein Muskel wächst, muss mehr Muskelprotein entstehen, als abgebaut wird. Das Wachstum ist nur dann möglich, wenn vor oder nach dem Training genug Protein aufgenommen wird. Trainierst du mit wenig Protein im Körper und nimmst vor oder nach dem Training kein Protein zu dir, werden die Wachstumserfolge gering ausfallen – und damit auch deine Fitness, Kraft und Figurentwicklung. Um die metabolischen Bedürfnisse des Trainings zu erfüllen und die Rate der Muskelproteinsynthese so hoch zu halten, um Muskeln aufzubauen, müssen Athleten täglich 1,0 – 2,0g/kg Protein zu sich nehmen. Bei denjenigen, die gerade erst anfangen mit dem Hanteltraining oder Athleten mit großer Muskelmasse kann es sogar mehr sein: Ein 80 Kilo schwerer Athlet braucht jedenfalls zwischen 120 und 160 Gramm Protein pro Tag.

KOHLEHYDRATE

Kohlehydrate sind eine sehr wichtige Energiequelle während des Hanteltrainings und intensiven Übungen. Im Körper werden Kohlehydrate als Glykogen gespeichert. Kohlehydrate tragen dazu bei, dass sich die Muskelfunktion nach hartem oder langem Training, das zur Ermüdung der Muskeln und dem Abbau von Glykogen im Muskel führt, wieder erholt. Der Körper kann jedoch nur eine gewisse Menge Glykogen speichern, deswegen ist es lebenswichtig, dass man nach dem Training Kohlehydrate zu sich nimmt, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Empfohlen wird, nach dem Training rund 1,2g/kg Körpergewicht Kohlehydrate zu sich nimmt (also 96g bei einem 80kg schweren Athleten). Dies kann man mit einem Drink passieren oder der nächsten Mahlzeit hinzugefügt werden.

FETTE

Fett hat einen schlechten Ruf – aber ohne es würde eine paar sehr wichtige Körperfunktionen nicht passieren. Fette sind eine wichtige Energiequelle gleichermaßen während leichten Trainings und während der Pausen. Fett umgibt alle Zellen im Körper, hauptsächlich, um die Organe zu schützen, aber auch, um Membranen um die Zellen zu bilden – die sogenannten Membranlipide. Über die Nahrung aufgenommene Fette sorgen auch für das Rohmaterial, um Hormone und Steroide zu bilden. Darüberhinaus liefern Fette wichtige fettlösliche Nährstoffe wie die Vitamine A, D, E und K. All diese Funktionen der Fette sind wichtig für Wachstum und Entwicklung, sowie als Energielieferant. Weil Fette sehr energiedicht sind, führt eine fettreiche Ernährung ohne Training zu Gewichtszunahme. Man sollte nicht nur darauf achten, wie viel Fett man zu sich nimmt, sondern auch, welche Art Fett.

WICHTIGE NAHRUNGSMITTEL

Anhang 2

Die Auflistung unten wird dir dabei helfen, einen auf dein Ziel abgestimmten Ernährungsplan aufzustellen. Jedes dieser Nahrungsmittel sollte in deiner wöchentlichen Ernährung vorkommen.

PROTEIN

	Kohlehydrate	Protein	Fette
Hähnchenbrust	0g	31g	4g
Truthahnbrust	0g	30g	1g
Rindersteak	0g	30g	15g
Mageres Rinderhackfleisch	0g	21g	5g
Thunfisch	0g	24g	3g
Lachs	0g	20g	13g
Eier	0g	13g	11g

FETTE

	Kohlehydrate	Protein	Fette
Lachs	0g	20g	13g
Mandeln	20g	21g	1g
Erdnussbutter	22g	24g	15g
Mandelbutter	21g	15g	59g
Ei	1g	13g	11g
Kokosnussöl	0g	0g	100g
Olivenöl	0g	0g	100g

KOHLEHYDRATE

	Kohlehydrate	Protein	Fette
Haferflocken	71g	9g	8g
Süßkartoffeln	21g	2g	1g
Quinoa	64g	14g	6g
Linsen	60g	26g	1g
Naturreis	77g	8g	3g
Vollkornnudeln	75g	15g	1g

Typische Werte pro 100g. Die Werte können von Produkt zu Produkt variieren.



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



GOLD STANDARD REZEPTE

INGWER-HUHN MIT BASMATIREIS

Eine perfekte Mahlzeit nach einer harten Trainingseinheit

ZUBEREITUNG

1. Sojasauce, Honig, Olivenöl, Limettensaft, Knoblauch und Chili in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen vermengen. Die Sauce über das Huhn geben und für vier Stunden oder länger marinieren. Grillen oder im Ofen 20 Minuten backen.

2. Eine halbe Tasse Basmatireis zusammen mit einer großen Portion Brokkoli kochen und mit der Hühnerbrust servieren.

ZUTATEN

- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer Limette
- 1 Chili
- 4 Hühnerfilets oder die entsprechende Menge Fisch



KALORIEN **711** kcal

120 g
KOHLEHYDRATE

45 g
PROTEINE

7.4 g
FETTE

GOLD STANDARD 100% CASEIN PUDDING

Great for bedtime!

ZUBEREITUNG

1. Eine Kelle Caseinpulver in eine Schüssel geben und in der Mitte eine kleine Einbuchtung formen.
2. Milch hinzugeben und langsam umrühren, um Klumpen zu vermeiden.
3. Vermischen, bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist.
4. Mit einem Klecks Erdnussbutter servieren – fertig!

ZUTATEN

- 1 Kelle Gold Standard 100% Casein Chocolate (Vanilla eignet sich auch hervorragend)
- 1 EL Erdnussbutter
- ½ Tasse heiße Milch (funktioniert auch mit Wasser)



KALORIEN **390** kcal

7 g
KOHLEHYDRATE

34 g
PROTEINE

24 g
FETTE

GOLD STANDARD RECIPES

KOKOS-SCHOKO-PROTEINRIEGEL

Super für unterwegs!

ZUBEREITUNG

1. Molkeproteinpulver und Mehl vermischen.
2. Den Mix mit Milch vermischen, bis ein Teig entsteht – er sollte an den Fingern kleben bleiben!
3. Riegel aus dem Teig formen.
4. Schokolade schmelzen und die Riegel darin eintauchen, sodass sie komplett mit Schokolade bedeckt sind.
5. Riegel für 30 Minuten in die Tiefkühltruhe legen – fertig!

ZUTATEN

- ½ Tasse Gold Standard 100% Whey Vanilla
- ¼ Tasse getrocknete Kokosnussflocken
- ¼ Tasse Kokos- oder Mandelmehl
- ¼ Tasse Milch
- 6 Stücke dunkle Schokolade (wenn möglich 85%+ Kakaoanteil)

KALORIEN (PRO RIEGEL) **212 kcal**

8.8 g
KOHLEHYDRATE

16.6 g
PROTEINE

13 g
FETTE



COOKIES & CREAM PROTEIN PRALINEN

Ein kleiner Snack, um Gelüste auf Süßes zu befriedigen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Die Hälfte der zerdrückten Kekse hinzugeben und zu kleinen Kugeln formen. Ist der Teig zu klebrig, mehr Casein zugeben; ist der Teig zu bröselig, mehr Milch zugeben.
3. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
4. Die Pralinen mit der geschmolzenen Schokolade übergießen.
5. Mit dem Rest der zerdrückten Kekse bestreuen.
6. Für eine oder zwei Stunden in die Tiefkühltruhe geben, bis die Schokolade hart geworden ist.

ZUTATEN

- ¼ Tasse Cookies & Cream Gold Standard 100% Casein
- ⅛ Tasse Vollmilch
- 2 EL zerdrückte Kekse (z.B. Oreos)
- ½ Tafel zuckerfreie weiße Schokolade (oder dunkle Schokolade)

CALORIES (PRO PRALINE) **112 kcal**

5 g
KOHLEHYDRATE

7 g
PROTEINE

6 g
FETTE



GOLD STANDARD RECIPES

MANDEL-SCHOKO-PROTEIN-COOKIES

Gönn dir was mit diesem gesunden Cookie

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Zu sechs kleinen Kugeln formen und auf ein Blech geben.
3. Kugeln mit der Hand flachdrücken.
4. Bei 180°C für 12 bis 15 Minuten backen, bis die Cookies sich fertig anfühlen, wenn du sie mit den Fingern drückst. Ich bevorzuge es, wenn sie innen noch ein wenig weich sind, denn sie ziehen noch nach, während sie auskühlen.

ZUTATEN

- ¼ Tasse Gold Standard 100% Whey (Schokolade)
- 4 EL Mandelbutter
- 2 EL Kakaopulver
- ¼ Tasse Mandelmilch
- 2 EL Kokosnussmehl

KALORIEN (PRO COOKIE) **91** kcal

4 g
KOHLEHYDRATE

6 g
PROTEINE

6 g
FETTE



ERDBEER-PROTEIN-MOUSSE

Ein simples Mousse für den Abend

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten vermischen, bis ein cremiges, festes Mousse entsteht.
2. Mit einer Sahnespritze in eine Schüssel quetschen (wenn du keine Sahnespritze hast, eignet sich auch eine Brotzeittüte, bei der man eine Ecke abschneidet).
3. Mit gefriergetrockneten Erdbeeren, Erdbeerpulver oder frischen Erdbeeren bestreuen.

ZUTATEN

- ¼ Tasse Gold Standard 100% Casein
- 250g Quark
- 1 EL gefriergetrocknete Erdbeeren, Erdbeerpulver oder frische Erdbeeren

KALORIEN (PRO PORTION) **143** kcal

9 g
KOHLEHYDRATE

25 g
PROTEINE

1 g
FETTE





SEI STÄRKER ALS
DEINE AUSREDEN



FRAGEN? DANN SCHREIB UNS EINFACH EINE NACHRICHT!

#GOLDSTANDARD



18