

# INHALT

Bevor du startest	4	<b>ERNÄHRUNG BEI LEAN&amp;MASSIVE</b>	▼	48
Meine Worte zu LEAN&MASSIVE	7	Deine individuelle Ernährung		53
Mein Weg	10	Kalorien ausrechnen		54
Das Team	14	<b>ERNÄHRUNGSPLÄNE</b>	▼	58
Dokumentiere deine Fortschritte	16	Beispiel Ernährungsplan für Männer		60
		Beispiel Ernährungsplan für Frauen		62
		Beispiel Ernährungsplan für Vegetarier		64
Das LEAN&MASSIVE Programm	24	Beispiel Ernährungsplan für Veganer		66
Der Muskelaufbau	28	<b>ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS</b>	▼	68
Die typische Massephase	30	Kalorien zählen mit IIFYM		70
Fragen zum Programm	32	Kalorien anpassen		72
		Fragen zu deiner Ernährung		76
<b>ERNÄHRUNGSGUIDE</b>	▼	<b>Zusammenfassung Ernährung Schritt für Schritt</b>		78
Warum gesunde Ernährung wichtig ist	36	Cheatdays		80
Die richtige Flüssigkeitszufuhr	38	Zucker und Süßes		83
Energie	40	Weitere empfehlenswerte Lebensmittel		84
Makronährstoffe	42	<b>SPEZIAL ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEN MUSKELAUFBAU</b>	▼	86
Mikronährstoffe	44	Endlich Muskeln aufbauen		88
	46	Energiereiche Lebensmittel		90

Mealprep	92	Sätze und Wiederholungen	151
Essen im Restaurant	94	Satzpausen	153
<b>REZEPTE</b> ▼	96	Progression	154
SHREDDED KITCHEN	98	Periodisierung	158
MUSCLE KITCHEN	107	Deload	162
Mache Fotos von deinen Rezepten	115	Trainingsbuch	164
		Intensität & Muskelversagen	166
Das LEAN&MASSIVE Trainingssystem	118	<b>Zusammenfassung Training Schritt für Schritt</b>	168
Ziel 1: Hypertrophie TAG B	120	Übungserklärung	170
Ziel 2: Kraftaufbau TAG A	122	Übungen austauschen	192
Trainingssystem im Detail	125	Warm Up	206
Trainingsfrequenz	128	Cardio-Training	209
Wiederholungsbereiche	130	Regeneration	210
<b>TRAININGSPLÄNE</b> ▼	132	<b>SUPPLEMENTE</b> ▼	212
Trainingsplan OK/UK	134	Supplementratgeber	215
Trainingsplan P/P/B	140	Supplemente speziell für den Muskelaufbau	219
<b>TRAININGSTHEORIE</b> ▼	148	Motivation	222
Trainingsvorbereitung	150	Unsere Mission	224
		<b>Zusatz: ⌂ HOME-Trainingsplan</b>	226