

INHALT

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

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