



## Fitness Athletin Jasmin Schmidt – Die finale Phase der Diät beginnt

18. März 2013 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Diät](#)

1



von Jasmin Schmidt

Ein fröhliches Hallo liebe Peak-Kundinnen und Peak-Kunden,

einige Monate sind nun seit meinem letzten Blogbeitrag vergangen, um genauer zu sein ganze 10 Wochen, solange läuft meine Diät nämlich schon.

Also muss ich Euren Informationsstand ja wieder aktualisieren und somit geht's in meinem heutigen Blog um meine aktuelle Form, meinen Gemütszustand und meine kleinen Pläne nach dem 11.05.2013, dem Tag der Deutschen Meisterschaft in Wiesloch (DBFV/ IFBB).

### Diätnebenwirkungen

Ich kann mich im Moment wirklich wenig bis gar nicht beschweren, es ist ja schließlich nicht meine erste **Diät**. Allerdings muss ich auch sagen, dass ich das Gefühl habe, diese Diät sei strenger als meine erste und das, obwohl meine Ausgangssituation anders ist als zuvor. Naja, man kann es sich eben nicht aussuchen und ich mache es ja auch freiwillig – oder?

Mein Plan ist dem ersten Ernährungsplan (**Vorbereitung GNBf 2012**) sehr ähnlich mit wenigen Kohlenhydraten und diese werden zeitlich auf das Training abgestimmt, wie Ihr den folgenden Eckdaten entnehmen könnt:

- 150g Quark VOR dem Training
- 4 Reiswaffeln, 55g **Createston** & 10g **Anabolic Juice** NACH dem Training.
- Kohlenhydrate am Trainingstag: 90g
- Kohlenhydrate am Nicht-Trainingstag: 40g

Am liebsten habe ich meinen Ernährungsplan am Trainingstag, da gibt es einfach so viele tolle Sachen zu essen, meinen Quark, meine Reiswaffeln, mein Createston herrlich!

Das war es dann auch großartig an KH-Quellen. Aber es funktioniert und mein Training läuft auch super. Bis jetzt sind keine Kraffeinbußen zu verzeichnen, aber vielleicht liegt das auch daran, dass meine „Off-Season“ nicht allzu entscheidend war, was den Kraftzuwachs angeht.



### Ein begleitendes Thema in dieser Diät: Die Gelüste!

Was soll ich dazu noch schreiben? Am Anfang dachte ich, ich dreh durch. Es war wirklich schlimm und ich kann Euch noch nicht mal sagen, WIESO es mir dieses Mal so schwer gefallen ist. Nach einer Zeit haben die Gelüste sich zwar gelegt, aber je nachdem, wie meine Laune bzw. Stimmung ist, versuchen sie, sich langsam wieder in meinen Kopf einzuschleichen. Dann trinke ich einfach meinen Tee und lenke mich ab und dann geht's auch schon wieder. Es hat sich bei mir rausgestellt, Ablenkung ist die beste Medizin gegen Gelüste. Wenn ich mich zu sehr mit dem Thema Essen beschäftige, dann ist das ja kein Wunder, wenn ich durchdrehe.

## Vorbereitung & Ziele

In erster Linie geht es jetzt erst mal darum, die **FIBO**-Bühne zu rocken und natürlich auch während der 4 Tage (11.04.2013 – 14.04.2013) eine gute Figur am Peak-Stand (Stand C/40 in Halle 2.2 ) zu zeigen. Dank Eurer Unterstützung habe ich es unter die Finalistinnen der Miss Fibo Beauty Power geschafft und ich möchte Euch nicht enttäuschen: Deswegen werde ich wieder mein Bestes geben!

Nach der FIBO steht die Qualifikation für die **Deutsche Meisterschaft** an. Diese findet am 05.05.2013 in Kaiserslautern statt und danach – hoffentlich – die Deutsche Meisterschaft am 11.05.2013 in Wiesloch.

Ihr seht, im Anschluss an die Fibo wartet ein hartes Programm auf mich. Ich weiß zumindest annähernd, was auf mich zu kommt, viel trinken, wenig Salz, wenig Essen.

Aber erst mal eine Sache nach der anderen. Ich habe mir auch schon so meine Gedanken gemacht, was die Zeit nach der Vorbereitung angeht. Es ist geplant, dass ich die Monate nach der Deutschen Meisterschaft, Mai – September, als kleine Auszeit nutzen werde. Der Ernährungsplan wird genau durchdacht sein, eben als **Off-Season**-Plan, das Training wird anders aussehen und es werden auch wieder andere **Supplemente** zum Einsatz kommen.

Genauere Details zu den geplanten Wettkämpfen und zu meinem Ernährungs- und Trainingsplan gibt's allerdings erst nach der Deutschen Meisterschaft.

## Aktuelle Form

Ihr sollt ja nicht nur was zum lesen haben, das wird ja auf Dauer anstrengend, es gibt jetzt auch was zum Schauen





Genauere Daten bezüglich des Körperfettanteils, der Muskelmasse in KG und sonstiges schreibe ich Euch nach meinem nächsten Besuch bei meinem Coach Holger Gugg.



Also Leute, das war mein kleiner Informationsschub, jetzt heißt es nochmal Gas geben auf der letzten Zielgrade in Richtung FIBO und für Euch heißt es, Stimmen schonen!!! Ich rechne ja schließlich mit Euch zum Anfeuern



**Alles Liebe  
Eure Jasmin**

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (2 votes cast)

Fitness Athletin Jasmin Schmidt - Die finale Phase der Diät beginnt, 6.0 out of 6 based on 2 ratings



[Print](#)



[PDF](#)

## Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben