



Suchbegriff hier eingeben

Natural Road to GNBf Championship – Startschuss für Stefan´s Diät

14. Juni 2011 | Von [Stefan Rajewski](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Diät](#)

Gefällt mir

Fabian Maresch, Matthias Clemens und 12 weiteren Personen gefällt das.



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

Hallo liebe Freunde des Natural Bodybuildings,

wir stehen nun genau 16 Wochen vor der Deutschen Meisterschaft im **Natural Bodybuilding** der **GNBF** in Brunsbüttel.

Nun geht es in die heiße Phase und die unmittelbare Wettkampfvorbereitung steht bevor – das heißt in erster Linie Diätbeginn!

Denn während Fabian noch drei Wochen Wochen Zeit hat, fiel gestern mein Diät Startschuss.





Meine diesjährige **Diät** steht ganz unter dem Motto „Back to the roots“ – kürzer, einfacher, intensiver. In den folgenden 16 Wochen beschränkt sich die **Nahrungsmittelauswahl** auf das Wesentliche: Eiklar, Eier, Putenbrust, Rinderhackfleisch, Walnüsse, Mandeln, Brauner Reis, Broccoli, Äpfel bilden den Grundstock dieser Diät.

Blogger Holger Gugg steht mir mit Rat & Tat in Sachen Ernährung seit dem Ende des letzten Jahres zur Seite. Letztes Jahr unterliefen mir doch noch einige Fehler, die dieses Jahr nicht mehr im Wege stehen werden. Unter anderem war die Angst vor gesättigten Fetten einfach zu groß und diesem wichtigen Nährstoff – insbesondere als Naturalathlet – wurde meinerseits zu wenig Bedeutung zugewiesen.

Auch habe ich im letzten Jahr zuviel hart erkämpfte Muskelmasse verloren, auch dies soll in dieser Vorbereitung so gut es geht vermieden werden.



Natürlich spielen auch **Supplemente** eine wichtige Rolle in der Wettkampfdiät. Besonders wichtig sind in erster Linie die muskelschützenden **BCAA TST** sowie **Glutamin**. Des Weiteren werde ich auch **Leusteron**, **Creatin AKG**, **ZMA**, **Vitamin B**, **Vitamin D**, **Ultra A/Z** und **Whey Protein Isolat** verwenden.

Aufgrund meiner vermehrten Wasserspeicherung in den Beinen, wird auch hier eine andere Route verfolgt wie noch im letzten Jahr. Alle Risikofaktoren, die dafür verantwortlich sein könnten, werden von Anfang an minimiert bzw. ausgeschlossen. Denn letzten Endes wird hier der Schlüssel liegen, der Schlüssel zwischen Erfolg und Misserfolg... Das heißt auch, dass ich vorsichtshalber auf mein Lieblingssupplement, **Createston**, verzichten werde. Zu Trainingszeiten supplementiere ich mit BCAA TST, Glutamin und Whey Protein Isolat (Pre- und Post Workout) sowie Leusteron und Creatin AKG (Post Workout).

Aktuelle „Blue Prints“ in Form von täglichen Ernährungsblogs könnt Ihr in den nächsten Tagen und Wochen im **Peak Forum** im „Bodybuilding Allgemein“ Thread „**The Road to the Natural Crown GNBf**“ nachlesen.



Meine aktuellen Körperdaten vor **Diätbeginn**:

- Gewicht: 85kg
- Armumfang: 42cm
- Brustumfang: 114cm
- Hüfte: 100cm
- Taille: 86cm
- Oberschenkel: 62cm
- Wade: 43cm

In 3 Wochen wird Fabian hier im Blog von seinem Diätbeginn berichten!

Sportliche Grüße

Stefan

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6

Tags: [Natural Bodybuilding](#), [Stefan Rajewski](#)

Schreibe einen Kommentar

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