

# **HBN – HUMAN BASED NUTRITION**

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Vorwort**

### **Überlegungen – Was gehört zu einem vollständigen Ernährungskonzept**

#### **HBN – Die Basis**

Zirkadiane Rhythmik

Hormone und zirkadiane Rhythmik

#### **Schlaf – Der unterschätzte Wachstumsfaktor**

Warum schlafen

Wie viel Schlaf ist optimal

Hormonelle Gegebenheiten

Schlaf und Stoffwechselkrankheiten

Sport und Schlaf

#### **Frauen und HBN**

Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Östrogen – DAS weibliche Hormon

Progesteron – Das zweite Hormon im Bunde

Menstruation

Testosteron und Frauen

Hormonelle Veränderungen bei Frauen in Verbindung mit Sport

#### **Was ist mit Fasten? – „Intermittend Fasting“ für HBN?**

Theoretische Beweggründe für Intermittend Fasting

Das schreibt Wikipedia zu Intermittend Fasting

3 Modelle

Kritik der 3 Modelle

#### **Bestimmung des Kalorienbedarfs nach HBN**

Notwendigkeit

Bestimmung

50:50 ist mir zu wenig

## **Proteinbedarf nach HBN**

## **Fettsäureaufnahme nach HBN**

Einteilung und Gewichtung der Fettsäuren

Omega 6 zu Omega 3 – Das Verhältnis ist entscheidend

## **Frühstück – Die wichtigste Mahlzeit des Tages – oder etwa nicht?**

Die Cortisol-Problematik

Ghrelin – Der Appetitsignalisierer

Die richtige Taktik

## **Workout-Nutrition**

Gruppierungen nach HBN

PRE-Workout Nutrition

*Morgendliches Training*

*Training im Laufe des Tages*

INTRA-Workout

POST-Workout Nutrition

## **Kalorien , Nährstoffe und deren Gewichtung**

Trainingstag

Trainingsfreier Tag

## **Mahlzeitenhäufigkeit nach HBN**

Bisheriger Kenntnisstand

Theorie hinter der Mahlzeitenhäufigkeit

Vorgabe nach HBN

## **Mikronährstoffversorgung nach HBN**

Vitamine

Mineralstoffe

## **Die beste Tageszeit für Workouts nach HBN**

Krafttraining und leistungsorientiertes Ausdauertraining

Konventionelles Cardio und Intervalltraining zur Fettverbrennung

## **HBN- OVER 40**

Die Theorie hinter dem Altern

Was wir selbst in der Hand haben

Womit sind wir im Alter konfrontiert?

Anpassungen die mit dem Altern notwendig werden

## **HBN-Advanced – Einsatz von Nahrungsergänzungen**

Basis-Supplementierung

Workout-Supplementierung