

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