Maintenance - Phase
Wie halte ich nun mein Gewicht?

By Coachjeffsantiago

Inhaltsverzeichnis

WELCOME/INTRODUCTION 3

WAS HEIßT MAINTENANCE? 4

MAINTENANCE DOESN'T MEAN, YOU DON'T MAKE PROGRESS! 5

WANN SOLL ICH IN DIE "MAINTENANCE-PHASE"? 6

WAS KANN ICH MIR VON DIESER PHASE ERWARTEN? 7

KALORIEN 8

MAKROSNÄHRSTOFFE 10

DISCLAIMER: Diese Ernährungsempfehlungen und -tipps sind Vorschläge. Die Nutzung der Informationen in diesem Guide geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Welcome/Introduction

Willkommen zum Mini-Ernährungshandbuch:
“Maintenance – Phase/Wie halte ich nun mein Gewicht?“

Lies bitte jedes Kapitel nach der Reihe durch.
Sie bauen auf einander auf.

Nach dem du alles gelesen hast, wirst du verstehen, wie du nun dein derzeitiges Gewicht mit Leichtigkeit halten kannst.

Und das ohne JoJo – Effekt!

Was heißt Maintenance?

Maintenance ist die Phase in der sich jeder die meiste Zeit seines Lebens befinden sollte! Keiner sollte sein Leben lang auf Diät sein, sowie keiner die meiste Zeit unkontrolliert Gewicht als auch Fett zunehmen sollte.

Maintenance befindet genau zwischen Kaloriendefizit und Kalorienüberschuss.

Du nimmst genauso viele Kalorien zu dir um dein jetziges Gewicht zu halten.

Die Zeit wird die helfen Momentum aufzubauen, um in Zukunft bessere Resultate zu bekommen. Und um glücklich und nachhaltig zu Leben.

Diese Phase kann zwischen 2,4 oder 100+ Wochen lang sein. Das entscheidest du.

Maintenance doesn’t mean,

you don’t make progress!

Die meisten meinen das “Gewichthalten” eine Art Stagnation ist und das man derzeit keine Fortschritte macht.

Das ist mit Sicherheit nicht der Fall, weil „Gewichthalten“ nicht heißt, dass du kein Körperfett abnimmst und Muskelmasse aufbaust!

Vor allem, wenn du dein bestes gibst um im Gym stärker zu werden.

Deine Körperkomposition wird sich mit der Zeit verändern, obwohl dein Gewicht stabil bleibt.

Wann soll ich in die “Maintenance-Phase“?

Wenn du:

- ... eine Diätphase absolviert hast
- ... eine Bulkingphase absolviert hast
- ... wenn du ein Dietbreak brauchst.
- ... wann du willst.

<u>Wann sollte ich unbedingt einen Dietbreak machen?</u>
Ein Dietbreak ist, wie der Name schon sagt, eine Phase wo du nicht diätest und somit nicht im Kaloriendefizit bist. Konstant im Energiedefizit zu sein, ist kräfteraubend. Als Coach, verpflichte ich meine Klienten zu so einer Phase, wenn sie bemerkbar nicht mehr mit dem Defizit klar kommen.

Beispielsweise kann es sein, dass
... die Performance im Gym über eine längere Zeit sinkt.
... die X* mehr und mehr werden (*Tagesziel an Kalorien und Proteine nicht erreicht.)
... der persönliche oder arbeitstechnische Stress überhandnimmt
... man einfach eine mentale Pause vom Diäten braucht.

Dann sollte man einen Dietbreak machen!

Was kann ich mir von dieser Phase erwarten?

Das Körpergewicht wird gleich am Anfang zwischen 1-3% steigen! In den ersten 1-2,5 Wochen.

- Es ist nicht Fett
  - Deine Muskeln füllen sich mit mehr Wasser und Glykogen
  - Dein Magen ist generell bissl voller.
  - Mehr Essen, heißt auch meistens mehr Salz.
  - Mehr Salz, mehr Wasser.
  - Dies lässt dich wahrscheinlich, nicht so „lean“ aussschauen, als wie dein niedrigstes Gewicht während der Diät

ABER! Happy things will happen:

- Du hast mehr Energie
- Du performst besser im Gym
- Du kannst mehr Essen (sehr wichtig!)
- Deine Schlafqualität wird besser
- Deine Laune wird besser (WICHTIG für deine Mitmenschen)
- DU BAUST MEHR MUSKELN AUF!

Häufige Fehler während der „Maintenance:

- Unkontrolliertes Essen (Binge eating), (vielleicht) aufgrund einer übermäßig restriktiven Diät
- Kalorien zu niedrig aus Angst Körperfett zuzunehmen

Kalorien

Solltest du tracken während der Maintenance Phase?
Ja. Vor allem wenn diese Phase neu für dich ist.

Kalorien pro Tag ausrechnen:

2 Methoden:

1) Slow and safe:
Addiere 200 bis 300 Kalorien zu deinem Tagesziel.

Sinkt dein (Gewichts)wochendurchschnitt, nimmst du noch immer ab und solltest deine Kalorien um weitere 100 bis 300 erhöhen.

Steigt dein Durchschnitt, solltest du es ein wenig reduzieren. Merke die erste Woche nach einer Diätphase wird dein Gewicht wahrscheinlich um 1-3 % steigen.

Ist dein Wochendurchschnitt über 3-4 Wochen gleich, gratuliere, du bist in der Maintenance phase!

2) Fast approach:
Multipliziere dein Körpergewicht mit 28 bis 32

Du kannst konservativ starten und mit 28 multiplizieren. Bist du jedoch sehr aktiv und hast einen hohen Verbrauch, dann kannst du auch mit 32 beginnen.

Je nach Gewichtsentwicklung anpassen.

Aufpassen, ähnlich wie in der Diät, wird das Gewicht schwankungen. Beobachte die Wochen- und Monatstrends.

Vergiss nicht deine Fortschritte zu dokumentieren. (Fotos und Maße jede 2-4 Wochen nehmen. Mach dir eine Erinnerung in deinen Kalender!)

Makronährstoffe

Proteine: Körpergewicht x 1,5-2,2g pro kg

Bsp. 80kg:
80 x 1,5 = 120g Proteine, 80 x 2,2 =176g Proteine

120 bis 176 g Proteine pro Tag

Kohlenhydrate und Fette:
Den Rest. Das was sich ausgeht.