



LEBE STARK

SUPPLEMENT GUIDE



2018 EDITION

DAS LEBE STARK CREDO

Wir glauben, dass gesund abnehmen, ein gutes Selbstwertgefühl und ein ästhetischer Körper auf natürliche Art und Weise möglich ist.

Mit fundiertem Wissen über Krafttraining und Ernährung möchten wir dir helfen, diese Ziele zu erreichen.

Ein aktiver Lifestyle gepaart mit bewusstem Essverhalten ist unser Lösungsansatz, den wir durch [Personal Training](#) und einer gezielten [Ernährungsberatung](#) alleine oder im [Kombi Paket](#) vermitteln wollen.

NUTZUNG & COPYRIGHT

Alle Informationen sind geistiges Eigentum von Gregory Dzemaili von Lebe Stark Personal Training (Dzemaili Unternehmungen).

Jegliche, unautorisierte Nutzung ist untersagt.

LINKS

www.lebestark.ch

shop.lebestark.ch

[instagram.com/lebestark](https://www.instagram.com/lebestark)

[instagram.com/gregory_dzemaili](https://www.instagram.com/gregory_dzemaili)

bit.ly/lebestark-abonnieren (YouTube)

WHEY PROTEIN



ECKDATEN

- **Whey (EN) = Molke (DE)**
- **Höchster Anteil an BCAA**
- **ca. 120 KCAL pro Shake***
- **Fördert Muskelaufbau**
- **Fördert Sättigungsgefühl**

EMPFOHLENE MARKEN

- [ESN](#)
- [OPTIMUM NUTRITION](#)

Whey Protein ist **DAS** Supplement, welches effektiv eingesetzt werden kann und definitiv vom wissenschaftlichen Konsens unterstützt wird.

Täglich finden Aufbau und Abbauprozesse von Proteinen in unserem Körper statt was eine exogene (äusserliche) Proteinzufuhr notwendig macht.

Dabei sollte der grösste Teil des Proteins durch die Nahrung zugeführt werden wie z.B. durch Eier, Käse, Fleisch, Soja, Nüsse, Erbsen, Fisch, Geflügel etc.

Mit einem Whey Protein Shake kann ohne grossen Aufwand die persönliche Protein Zufuhr qualitativ und schnell erhöht werden.

Die tiefe Energiedichte kann ebenso die Kontrolle der zugeführten Kalorien ermöglichen oder aufwendige Zwischenmahlzeiten ersetzen.

Verzehrsempfehlung wäre tagsüber als Zwischenmahlzeit oder als Post Workout Shake (nach dem Training) um die Regeneration zu fördern.

Erhältlich auf allen grossen Supplement Store on- und offline.

KREATIN



ECKDATEN

- Kann die Leistung erhöhen
- Non-Responder existent
- 3-5 g Verzehrsempfehlung

EMPFOHLENE MARKEN

- [ESN](#)
- [OPTIMUM NUTRITION](#)

Kreatin ist Bestandteil der menschlichen Energiebereitstellung und wird im ATP-PCr Zyklus eingesetzt.

Die Energiebereitstellung besteht aus folgendem Zyklus:

1. Verfügbares ATP
2. ATP-PCr System
3. Glykolyse
4. Oxidative Phosphorylierung (Krebs Cycle)

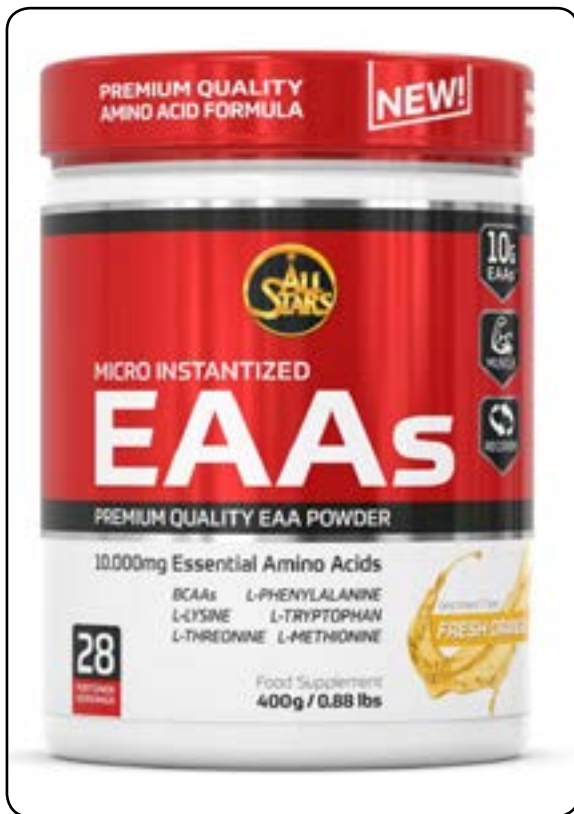
Im Krafttraining fokussieren wir uns besonders auf den ATP-PCr Zyklus, da dieser ein Zeitfenster von wenigen Sekunden besitzt.

Eine Supplementierung von Kreatin kann dazu führen, dass während des Krafttrainings mehr Wiederholungen geschafft werden können was sich positiv auf den Muskelaufbau aufwirken kann.

Die Wissenschaft ist sich grösstenteils über dessen Wirkung einig; wobei vermerkt werden muss, dass es sogenannte "Non-Responder" gibt, die keinen zusätzlichen Boost durch das Kreatin erleben.

Erhältlich auf allen grossen Supplement Store on- und offline.

EAA



ECKDATEN

- Kann die Leistung erhöhen
- Essentielle Aminosäuren
- 10 g Verzehrsempfehlung

EMPFOHLENE MARKEN

- [ALL STARS](#)
- [OLIMP](#)

EAA's können effizient währenddem Training eingeommen werden um den Blutfluss und somit ultimativ die Regeneration zu fördern.

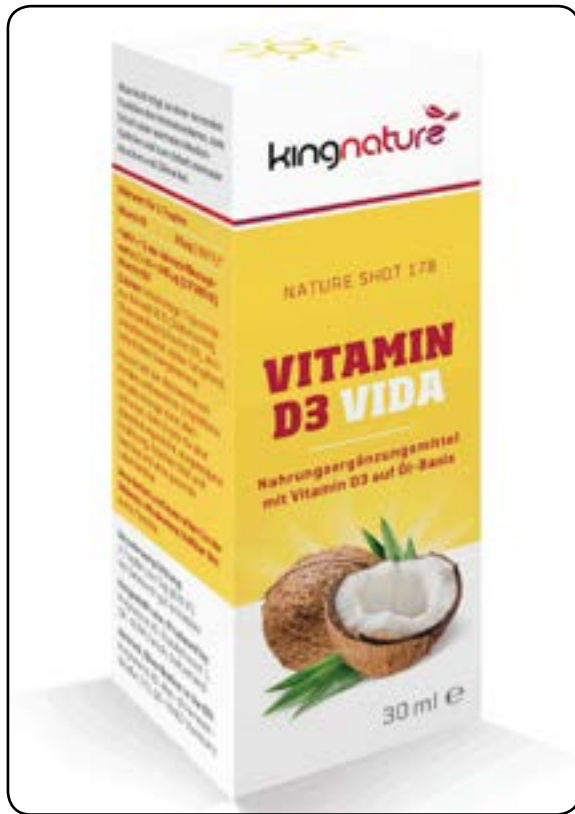
Essentielle Aminosäuren besitzen einen höheren Wert im Gegensatz zu BCAAs, da alle essentiellen Aminosäuren gegenwärtig sind.

Dies ist gemäss wissenschaftlichem Konsens die sinnvollste und effektivste Variante eines Intra-Workout Supplements.

Bewiesen sind die Effekte für die Entwicklung der Muskelmasse, Trainingskapazität und die Unterstützung der Mitochondrien (Energiekraftwerke in der Zelle).

Erhältlich auf allen grossen Supplement Store on- und offline.

VITAMIN D



ECKDATEN

- **Effekt auf Immunsystem**
- **Effekt auf Muskulatur**
- **800 IE pro Tropfen**

EMPFOHLENE MARKEN

- [Kingnature](#)

Eine Arbeitsgruppe des Bundesamtes für Gesundheit kommt zum Schluss, dass mindestens 50 % der Schweizer Bevölkerung einen zu tiefen Vitamin-D-Spiegel haben.*

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D werde nur bei Personen erreicht, die sich regelmässig und direkt in ausreichendem Mass der Sonne der Sonne aussetzen oder die eine orale Ergänzung einnehmen.

Funktionen von Vitamin D3

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, einer normalen Muskelfunktion und normaler Zähne bei.

Warum Kokosöl?

Vitamin D3 ist eine fettlösliche Substanz. Damit es vom Körper aufgenommen werden kann, muss es zusammen mit etwas Fett eingenommen werden. Mit dem Kokosöl in Vitamin D3 Vida ist dies gegeben.

* Bundesamt für Gesundheit 2012. Vitamin-D-Mangel: Datenlage, Sicherheit und Empfehlungen für die Schweizer Bevölkerung.

OMEGA 3



ECKDATEN

- **Krill Fischöl**
- **Reich an DHA and EPA**
- **Natürlicher "Fatburner"**

EMPFOHLENE MARKEN

- [Kingnature](#)

Krill Fisch Öl ist reich an DHA und EPA; zwei sehr starke Fette die verantwortlich sind für:

- beschleunigtem Stoffwechsel
- verbesserter Fettverbrennung
- Reduzierung der Risiken von Krankheiten wie Krebs und Diabetes
- Halten die Zellmembran flüssig (da diese aus Fett bestehen)
- Erhöht die Leistungsfähigkeit von Neurotransmitter wie z.Bsp Serotonin
- Erhöht Insulin Sensibilität für Muskulatur
- Erweitern Atemwege & Blutgefäße
- Vermindern Schmerz
- Hemmen Entzündungen
- Fördert die Heilung und Regeneration nach Trainingseinheiten

Omega 6 ist als Gegenspieler von Omega 3 zwar notwendig; gleichzeitig sind Omega 6 Fettsäuren sehr stark in industriell verarbeiteten Lebensmittel vorhanden.

Aus diesem Grund ist oftmals eine Überversorgung von Omega 6 vorhanden weshalb eine Supplementierung von Omega 3 Sinn macht.

Der in Krill Vida von Kingnature enthaltene Krill stammt aus nachhaltigem und kontrolliertem Fang.