

3-MONATS-TRANSFORMATION

Training · Ernährung · Erholung



3-MONATS-TRANSFORMATION

Die meisten scheitern nicht daran, dass sie zu wenig wissen. Sie scheitern daran, dass sie keine Struktur haben.

Diese Basics reichen komplett aus, um in 3 Monaten sichtbar Muskulatur aufzubauen, Körperfett zu verlieren und mental stabiler zu werden – wenn du sie wirklich umsetzt.



1. TRAINING – DIE BASIS DER TRANSFORMATION

Trainiere 3–4x pro Woche mit Fokus auf Grundübungen, Progression und Konstanz. Du musst nicht jeden Tag trainieren – du musst regelmäßig trainieren.

3 Trainingstage – Oberkörper/Unterkörper-Split

- ◆ Oberkörper Tag 1 = Push-Fokus (Brust, Schulter, Trizeps)
- ◆ Oberkörper Tag 2 = Pull-Fokus (Rücken, Bizeps, hintere Schulter)
- ◆ Unterkörper = Beine + Bauch
- ◆ Ziel: Jede Muskelgruppe mindestens 2x pro Woche stimulieren

4 Trainingstage – Push / Pull / Ober / Unter

- ◆ Mehr Trainingsvolumen + bessere Regeneration
- ◆ Beine reichen 1x pro Woche aus – wenn du dort wirklich Gas gibst

Muskelaufbau entsteht durch Wiederholung, Struktur und Geduld.



2. ERNÄHRUNG – SO BAUST DU DEINEN PLAN

Dein Körper braucht Baustoffe, Energie und Regelmäßigkeit. Die meisten essen zu wenig Eiweiß – oder komplett planlos.

| Ziel | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|---------------------|--------------|----------------|-------------------|
| Muskelaufbau | 2g / kg KG | 0,8–1g / kg KG | Rest der Kalorien |
| Fettverlust | 2,5g / kg KG | 0,8g / kg KG | Rest der Kalorien |

Kalorien berechnen

- 1 Tagesbedarf berechnen (Grundumsatz + Aktivität)
- 2 Muskelaufbau: ca. +200 Kalorien Überschuss
- 3 Fettverlust: ca. -200 Kalorien Defizit

Kalorien pro Makronährstoff

Eiweiß 1g = 4 kcal

Kohlenhydrate 1g = 4 kcal

Fett 1g = 9 kcal

Mahlzeiten-Timing**Vor Training**

Leichte KH: Reiswaffeln, Reispudding, Banane

Nach Training

Proteinshake + schnelle KH: Reiscrispies, Mandelmilch

Täglich

8.000–10.000 Schritte – Körperfett verbrennt im Alltag

Jede Mahlzeit sollte Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette enthalten.

3. ERHOLUNG – DIE UNTERSCHÄTZTE WAFFE

Viele trainieren hart, aber regenerieren schlecht. Dabei wächst Muskulatur nicht im Training – sondern in der Erholung.

♦ 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht

♦ Feste Schlafenszeiten einhalten

♦ Täglich 5 Min Dehnen für Haltung

♦ Wim-Hof-Atmung zum Runterfahren

♦ Sauna / Therme alle 1–2 Wochen

♦ Weniger Stress = bessere Regeneration

Mehr Ruhe = bessere Regeneration = besserer Muskelaufbau.

**FAZIT – 12 WOCHEN. EIN NEUER MENSCH.**

Du brauchst keine perfekte Wissenschaft. Du brauchst Struktur, Geduld und Konsequenz.

Wenn du diese Basics 12 Wochen wirklich umsetzt, wirst du körperlich und mental ein komplett anderer Mensch sein.



Struktur schlägt Motivation – jeden einzelnen Tag.

**Bereit für deine Transformation?**

Wenn du Unterstützung möchtest – meld dich gerne bei mir.

Wir schauen gemeinsam, welche Möglichkeiten für dich Sinn machen.