

POLI MOUTEVELIDIS



BEKANNT VOM PODCAST

CHANGE STARTS NOW

9 von 10 FITNESSSPORTLERN MACHEN DIE GLEICHEN FEHLER

**Optimiere Training, Ernährung und Mindset
und erreiche deine Ziele schneller**

riva

© des Titels »9 von 10 Fitnesssportler machen die gleichen Fehler« von Poli Moutevelidis
(978-3-7423-1595-3) 2021 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Ich möchte dir gratulieren 6
Wie du dieses Buch benutzt 9

TRAINING11

Du kennst die Gesetze des Krafttrainings nicht 13
Du verstehst deinen Muskelkater nicht 18
Du denkst, viel bringt viel 22
Dir fehlt die passende Trainingsstrategie 25
Du machst kein Warm-up und kein Cool-down 29
Du trainierst nicht deine Ausdauer 33
Du denkst, dass du vom Fitnessstudio abhängig bist 36
Du trainierst mit viel zu schweren Gewichten 38
Deine Trainingsstrategie passt nicht zu deinem Alltag 42
Du trainierst nicht so, wie es deine Ziele erfordern 45
Du trainierst mit viel zu wenig Gewicht 48
Du denkst, du brauchst keine Anleitung von einem Experten 51
Du trainierst in der falschen Reihenfolge 54
Du ignorierst die Signale deines Körpers 56
Du schöpfst dein Trainingspotenzial nicht voll aus 60

ERNÄHRUNG65

Du nimmst Unmengen an Supplements 67
Du trinkst zu wenig 71
Es fehlt dir an Bausubstanz 75
Dein Mahlzeitenmanagement ist fehlerhaft 78
Du isst zu wenig Fett 81
Du kannst Snacks nicht widerstehen 84
Du nimmst dir nicht genug Zeit beim Essen 86
Du weißt nicht, was du isst 90
Du kennst deinen Kalorienbedarf nicht 94
Du kochst nicht selbst 98

Du denkst, eine gesunde Ernährung muss vielfältig sein	100
Auf Reisen und im Restaurant bist du aufgeschmissen	103
Du veränderst deine tägliche Kalorienmenge nicht.....	106
Du denkst, Kalorien sind das Einzige, was zählt	109

REGENERATION 113

Du gehst krank zum Training	115
Du bist ständig gestresst.....	118
Es mangelt dir an gesundem Schlaf	122
Du unterschätzt den Effekt einer kalten Dusche	125
Du erholst dich nicht aktiv	128
Du erkennst die Kraft der Meditation nicht	130

MINDSET 133

Du denkst, es ist ein Sprint und kein Marathon.....	135
Du verschiebst die Dinge auf morgen	139
Zweifel halten dich vom Ziel ab.....	142
Du kennst dein WARUM nicht.....	145
Du empfindest keine Dankbarkeit	148
Du strebst nach Perfektion.....	152
Du formulierst deine Ziele nicht richtig.....	156
Du hast keinen Fünfjahresplan.....	159
Du hast die falschen Vorbilder	162

ALLTAG 167

Du nutzt die Werbepause nicht	169
Du hast keinen Trainings-Buddy.....	172
Du hast die falschen Alltagsroutinen	175
Du weißt nicht, wie Gamification dir helfen kann.....	179
Du hast zu viel Ehrgeiz und Disziplin.....	182
Du machst keine 10 000 Schritte am Tag	187
Über den Autor.....	192