



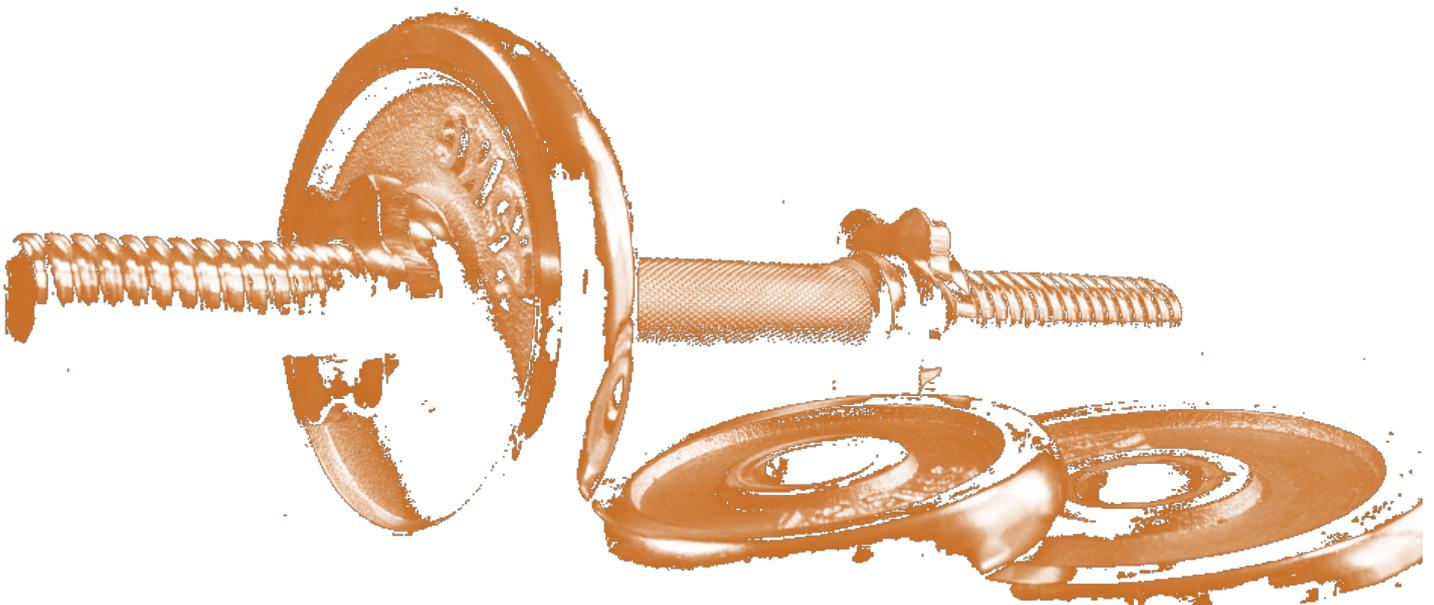
# energy4soul 4-Phasen-Konzept

## ALLES ZU PHASE 4



**ENERGY4SOUL**  
Fitness für Körper & Seele  
*by Julia Reitgruber, MSc.*

gesund Normalgewicht erreichen  
mit Krafttraining & einer ausgewogenen Ernährung



## Standortbestimmung und Übersicht

Phase	Training	Ernährung
<b>Phase 1</b> <b>„STRUKTUR“</b>  bei: <b>BMI &lt; 17,5</b> <i>(Achtung: nur bei ärztlicher Erlaubnis!)</i> <b>oder als Fitness-Anfängerin</b>	<b>KRAFT:</b> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche), primär Maschinentraining als Einstieg  <b>CARDIO/AUSDAUER:</b> kein Cardiotraining	Kalorien zählen 80/20 Prinzip*
<b>Phase 2</b> <b>„AUFBAU“</b>  bei: <b>BMI &gt; 17,5</b>	<b>KRAFT:</b> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen  <b>CARDIO/AUSDAUER:</b> max. 1x pro Woche	Jeden 2. Tag Kalorien zählen (ODER das Zählen an „auswärts essen“-Tagen weglassen) 80/20 Prinzip*
<b>Phase 3</b> <b>„STÄRKE“</b>  bei: <b>mind. 6 Monate</b> <b>BMI &gt;= 18</b>	<b>KRAFT:</b> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen <b>ODER</b> 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche)  <b>CARDIO/AUSDAUER:</b> max. 2x pro Woche	Nur mehr an „unsicheren“ Tagen zählen 70/30 Prinzip*
<b>Phase 4</b> <b>„FITTE FREIHEIT“</b>  bei: <b>mind. 1 Jahr BMI</b> <b>&gt;= 18</b>	<b>KRAFT:</b> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen <b>ODER</b> 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche)  <b>CARDIO/AUSDAUER:</b> nach Belieben	Loslösen vom Kalorien zählen intuitiv 70/30 Prinzip*  („ausgewogene, freie Ernährung“)



## **\*\*\* Alles zu Phase 4 \*\*\***

### **Das Training in Phase 4**

Wie in Phase 3 kannst du dich hier entscheiden, ob du nach dem Ganzkörper-Trainingsplan (von Phase 2) oder nach dem 2er Split (von Phase 3) trainieren möchtest. Halte dich somit weiterhin an einen der beiden Pläne aus „Das Training - Phase 2“ bzw. „Das Training - Phase 3“.

Wenn du tatsächlich schon mind. ein Jahr im Normalgewicht bist, kannst du das Cardio- bzw. Ausdauertraining wieder etwas „freier“ und nach Lust und Laune in deine Trainingsroutine einfließen lassen. Wenn du die Muskelmasse erhalten willst, solltest du dabei aber nicht übertreiben und auch die Nahrungsaufnahme entsprechend anpassen.

### **Die Ernährung in Phase 4**

Wir steigen nun in die nächste und letzte Stufe ein, wenn es um die Ernährung bzw. das „gelassene, ausgewogene Essen“ geht: intuitiv, ohne Kalorien zu zählen und nach Gefühl nach dem 70/30 Prinzip.

Es gilt nun also zu testen, ob du es schaffst, das Gelernte aus den letzten Phasen „nebenbei“ in deinen Alltag zu integrieren. Es geht darum, das Körpergefühl soweit gestärkt zu haben, dass du auf deinen Körper hören und dich dabei ausgewogen und gelassen ernähren kannst. Es macht nichts, wenn es an einzelnen Tagen mehr oder weniger Kalorien werden. Wichtig ist der Durchschnitt über eine längere Zeit hinweg. Das gilt sowohl für die Kalorien als auch die Mikronährstoffverteilung der einzelnen Tage. Egal, ob beim Training oder bei der Ernährung: Einmal nicht daran gehalten macht gar nichts. Es geht darum, was du die meiste Zeit über machst – deine Routinen, deinen Gewohnheiten.



**energy4soul**  
**Fitness für Körper & Seele**  
**[www.energy4soul.at](http://www.energy4soul.at)**

*Bei Fragen melde dich in der Facebook-Gruppe  
oder per Mail-Support.*