

Hormonfreundliches Training

Hormonfreundliches
Muskeltraining: sanft, aber wirksam.

**HORMON-
FREUNDLICHES
TRAINING**

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de

Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de
0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

Warum hartes Training oft blockiert

Fakt: Zu viel Training kann Ihren Stoffwechsel bremsen

Viele Frauen denken: „Je mehr ich trainiere, desto schneller nehme ich ab.“
Aber das stimmt nur bedingt.

Warum?

Wenn Sie zu oft, zu intensiv oder zu lange trainieren, versetzt das **Ihren Körper in Dauerstress**. Cortisol steigt, Regeneration leidet, der Stoffwechsel schaltet auf „Sparmodus“.

Was bei zu viel Training passiert:

- ✗ **Cortisol bleibt dauerhaft erhöht** → Fettabbau wird blockiert, besonders am Bauch
- ✗ **Muskeln werden abgebaut** → Ihr Stoffwechsel wird langsamer
- ✗ **Appetit steigt** → Sie haben mehr Hunger, besonders auf Süßes
- ✗ **Schlaf wird schlechter** → Ihr Körper kann nicht regenerieren
- ✗ **Immunsystem schwächelt** → Sie werden anfälliger für Infekte

Was das für Sie bedeutet:

Mehr Training ist nicht automatisch besser. Entscheidend ist: das richtige Training, zur richtigen Zeit, in der richtigen Dosis. **Ihr Ziel: Aktivierung statt Erschöpfung.**



Was hormonfreundliches Training bedeutet

Sanftes Muskeltraining aktiviert Ihren Stoffwechsel – ohne Stress

Hormonfreundliches Training bedeutet:

- ✓ **Kurz, aber intensiv genug** → 20–30 Minuten reichen
- ✓ **Fokus auf Muskelaufbau** → nicht auf Ausdauer
- ✓ **Mit ausreichend Pausen** → 48 Stunden zwischen den Einheiten
- ✓ **Ohne Überforderung** → Sie sollten sich danach energiegeladen fühlen, nicht erschöpft

Was bei hormonfreundlichem Training passiert:

- ✓ **Wachstumshormon (HGH) wird ausgeschüttet** - Fettabbau wird aktiviert, Haut strafft sich
- ✓ **Insulin-Sensitivität verbessert sich** - Ihr Körper verarbeitet Zucker besser
- ✓ **Testosteron steigt leicht** - Muskeln werden aufgebaut, Stoffwechsel wird aktiver
- ✓ **Cortisol bleibt niedrig** - Ihr Körper bleibt im Balance-Modus
- ✓ **Östrogen-Überschuss wird reguliert** - Muskeln helfen, überschüssiges Östrogen abzubauen

Was das für Sie bedeutet:

Mit dem richtigen Training wird Ihr Körper zur Fettverbrennungsmaschine – auch in Ruhe. Sie brauchen keine stundenlangen Workouts. **Sie brauchen gezielte Impulse.**



Die Prinzipien hormonfreundlichen Trainings

1. Fokus auf große Muskelgruppen

Warum? Große Muskeln (Beine, Po, Rücken) verbrauchen viel Energie und setzen die stärksten Hormon-Impulse. Fragen Sie am besten Ihren Gesundheitscoach in der Akademie.

2. Kraft statt Ausdauer

Warum? Krafttraining baut Muskeln auf und erhöht Ihren Grundumsatz dauerhaft. Langes Cardio verbrennt kurzfristig Kalorien, senkt aber langfristig den Stoffwechsel.

Faustregel: 1-2× pro Woche Muskeltraining, 1-2× mod. Bewegung (Spazieren, Yoga, Schwimmen)

Ihr Gewinn: Mehr Muskeln = mehr Stoffwechsel = leichteres Abnehmen.

3. Kurz und intensiv

Warum? 20–30 Minuten gezieltes Training reichen aus, um Hormone optimal zu stimulieren. Längere Einheiten erhöhen Cortisol unnötig.

Tipp: Lieber 2× 20 Minuten als 1× 90 Minuten.

Ihr Gewinn: Weniger Zeitaufwand, bessere Ergebnisse.

4. Regeneration ist Pflicht

Warum? Muskeln wachsen nicht beim Training – sondern in der Pause danach. Ohne Regeneration blockieren Sie Ihren Fortschritt.

Faustregel: 48 Stunden Pause zwischen intensiven Trainingseinheiten.

Ihr Gewinn: Bessere Ergebnisse, weniger Erschöpfung, tieferer Schlaf.

Was Sie nach 1 Woche spüren können:

- ✓ **Mehr Kraft** im Alltag
- ✓ **Strafferes Körpergefühl**
- ✓ **Bessere Stimmung** (Training setzt Endorphine frei!)
- ✓ **Tieferer Schlaf**
- ✓ **Erste sichtbare Veränderungen** in Haltung & Energie