

## Hilfestellung zur Ernährung im Boxsport

### Allgemeine Grundsätze für die Ernährung im Boxsport

#### **1. Kalorienbilanz verstehen:**

- Gewicht abnehmen: Erzeuge ein moderates Kaloriendefizit von ca. 300-500 kcal pro Tag.
- Gewicht zunehmen: Arbeite mit einem Kalorienüberschuss von 300-500 kcal pro Tag.
- Nutze Kalorienrechner oder Apps um deinen täglichen Kalorienbedarf zu bestimmen.

#### **2. Makronährstoffe optimal verteilen:**

- Protein: 1,6–2,2 g pro kg Körpergewicht (erhält Muskelmasse und fördert Regeneration).
- Kohlenhydrate: 4–6 g pro kg Körpergewicht (Energie für Training und Wettkampf).
- Fette: 0,8–1 g pro kg Körpergewicht (Hormonbalance und langfristige Energie).

#### **3. Mahlzeitenfrequenz:**

- 4–6 Mahlzeiten pro Tag, um Energie konstant zu halten und die Verdauung zu unterstützen.
- Vor und nach dem Training sollten Kohlenhydrate und Protein im Fokus stehen.

#### **4. Hydration:**

- Mindestens 2,5–3 Liter Wasser täglich.
- Bei intensiven Trainingseinheiten Elektrolyte ergänzen.

BOXCLUB WACKER  
GOTHA

#### **Tipps zur Integration von Nahrungsergänzungsmitteln**

1. Nahrungsergänzungsmittel sollten keine Mahlzeiten ersetzen, sondern ergänzen.
2. Plane deren Einsatz abhängig von Trainingsintensität und -ziel (z. B. Proteinshakes nach dem Training, Kreatin täglich).
3. Nutze nur Produkte, die in Deutschland zugelassen sind, um Dopingrisiken zu vermeiden. Prüfe es auf der NADA App was zugelassen ist und was nicht.

## Hilfestellung beim Abnehmen (5-6 kg)

### 1. Kalorienreduktion:

- Defizit von 500-750 kcal pro Tag, um ca. 0,5–1 kg pro Woche zu verlieren.
- Fokussiere dich auf kalorienarme, nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte.

### 2. Training:

- Kombiniere intensives Boxtraining mit zusätzlichem Ausdauertraining (z. B. HIIT).
- Ziel: 5–6 Trainingseinheiten pro Woche.

### 3. Nahrungsergänzungsmittel (ESN):

- ESN IsoWhey Hardcore: Unterstützt den Muskelerhalt während des Kaloriendefizits. Einnahme: 30 g nach dem Training.
- ESN Crank Pump: Koffeinfreier Pre-Workout-Booster, um die Trainingsintensität zu steigern. Einnahme: 30 Minuten vor dem Training.
- ESN Designer Bar: Ideal als Snack, wenn du Heißhunger bekommst (hoher Protein- und Ballaststoffgehalt).

## Hilfestellung beim Zunehmen (5-6 kg)

### 1. Kalorienüberschuss:

- Erhöhe die Kalorienzufuhr schrittweise um 300-500 kcal pro Tag.
- Integriere kalorienreiche, nährstoffreiche Lebensmittel wie Nüsse, Avocados, Vollkornprodukte und gesunde Fette.

### 2. Training:

- Fokus auf Krafttraining, um Muskelmasse zu fördern.
- 4–5 Krafttrainingseinheiten pro Woche plus leichtes Boxtraining zur Technik.

### 3. Nahrungsergänzungsmittel (ESN):

- ESN Designer Whey: Unterstützt Muskelaufbau durch hochwertige Proteine. Einnahme: 30 g nach dem Training.
- ESN Creapure Creatine: Fördert Kraftzuwächse und beschleunigt die Regeneration. Einnahme: 5 g täglich, unabhängig vom Training.
- ESN Protein Dream: Kalorienreicher Protein-Shake als Zwischenmahlzeit (z. B. Schokolade oder Vanille).
- ESN Intra Drive: Kohlenhydrate und Elektrolyte für intensive Trainingseinheiten. Einnahme: während des Trainings.

## Besonderheiten für eine schnelle Gewichtsabnahme (3 Wochen)

### 1. Kalorien:

- Größeres Defizit von 750-1000 kcal pro Tag.
- Reduziere Kohlenhydrate, aber nicht die Proteinzufuhr, um Muskelschutz zu gewährleisten.

### 2. Lebensmittel:

- Konzentriere dich auf kohlenhydratarme, proteinreiche Mahlzeiten (z. B. Fisch, Eier, mageres Fleisch, Tofu).
- Trinke vor Mahlzeiten Wasser, um den Appetit zu zügeln.

### 3. Nahrungsergänzungsmittel (ESN):

- ESN IsoWhey Hardcore: Einnahme: morgens und nach dem Training.
- ESN Green Tea Extract: Kann den Stoffwechsel leicht anregen. Einnahme: 1 Kapsel morgens.

## Besonderheiten für eine schnelle Gewichtszunahme (3 Wochen)

### 1. Kalorien:

- Erhöhe die Kalorienzufuhr um 750–1000 kcal pro Tag.
- Nutze flüssige Mahlzeiten (Smoothies oder Proteinshakes), um die Kalorienaufnahme zu erleichtern.

### 2. Lebensmittel:

- Füge gesunde Fette wie Erdnussbutter, Olivenöl oder Nüsse hinzu.
- Kombiniere komplexe Kohlenhydrate (z. B. Haferflocken) mit schnellen Kohlenhydraten (z. B. Honig).

### 3. Nahrungsergänzungsmittel (ESN):

- ESN Mass Gainer: Kalorienreicher Shake für schnelle Gewichtszunahme. Einnahme: 1 Portion nach dem Training.
- ESN Creapure Creatine: Unterstützt Kraft- und Massezuwachs. Einnahme: 5 g täglich.
- ESN Flavour Drops: Für Geschmack in Shakes oder Quark.