Joe Lewis Ernährung (Fitness Model Interview)

Name: Joe Lewis
Alter: 26
Größe: 1,75 m
Gewicht: Offseason 86kg / Wettkampf 78kg
Facebook: http://www.facebook.com/Joe.Lewis.Fitness.Model?ref=hl

Wer bist du und was machst du?

Mein Name ist Joe und ich bin Student für gymnasiales Lehramt Sport / Religion, Men's Physique Athlet beim IFBB und arbeite nebenbei als Trainer und Model.

Wie beschreibst du deine Ernährung in ein paar Sätzen?

Das Grundgerüst meiner Ernährung ist das intermittierende Fasten. Egal ob Aufbau oder Diät. In der Diät bewege ich mich in einem 500kcal Defizit, im Aufbau bei 500-1000kcal im Plus. Da ich als Model stetig auf meine Form achten muss, kommt ein Bulk oder „fressen“ nicht in Frage, auch wenn mein Stoffwechsel gut Gas gibt. Das IF mache ich meist nach „lean gains“ - d.h. 16h fasten 8h essen, was gut zu meinem Tagesrythmus und meinem Essverhalten passt. Geht es vom Timing nicht ist ein 14/10 Rythmus auch kein Problem.

Wie verteilst du deine Makronährstoffe im Aufbau und während einer Diät?

Sowohl in der Diät, als auch in der Aufbauphase verteile ...

... ich meine Makros wie folgt: Kleine Eiweiß-Fett Snacks vor dem Training um den Hunger in den Griff zu bekommen und Energie für das Training zu haben - nach dem Training entsprechend KH und EW je nach Ziel Diät oder Aufbau.

Welche Lebensmittel dürfen in deinem Ernährungsplan nicht fehlen?

Ich hab Glück, dass ich absoluter Puten-Fan bin, ich kann mich da einfach nicht überfressen. Weitere wichtige Lebensmittel auf der Liste sind Vollkornnudeln, Reis, Milch, Kaisergemüse o.ä., Bananen, Äpfel und Kaffee. Den Rest gestalte ich zumindest im Aufbau abwechslungsreich und ausgewogen.

Welche Supplemente baust du in deinen Ernährungsplan ein?

[caption id="attachment_2196" align="alignright" width="238"]

Quelle: Joe Lewis[/caption]

Ich arbeite mit Whey Protein, BCAA's, Creatinmonohydrat, Beta-Alanine, Zink, Omega 3 und Maltodextrin.

Welches ist dein Lieblingsrezept auf www.healthyfitnessnutrition.com?

Die Protein Schoko Cookies

Vielen Dank für deine Antworten, Joe, und alles Gute weiterhin!