

# Die 8 Diamanten



Trinke 30 bis 40 ml Wasser je Kilogramm Körpergewicht und Tag.



Genieße Alkohol nur einmal in der Woche in Maßen.



Vermeide die Aufnahme von schlechten Kohlenhydraten und bösen Fetten und finde heraus, ob du besser mit drei oder fünf bis sechs Mahlzeiten zurecht kommst.



Trainiere je zwei- bis dreimal pro Woche Ausdauer und Kraft.



Die letzten eins- bis zwei Mahlzeiten des Tages sollten keine Kohlenhydrate, dafür hochwertiges Eiweiß enthalten.



Gönne deinem Körper pro Stunde Sport bzw. körperlicher Belastung im Beruf 10 bis 15 ml Flüssigkeit je Kilogramm Körpergewicht zusätzlich.



Vermeide die gleichzeitige Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten.



Führe deinem Körper direkt nach dem Training hochwertiges Eiweiß zu.

Abonnieren Sie für weitere Informationen den Newsletter von Boris Schwarz unter:  
[www.boris-schwarz.de](http://www.boris-schwarz.de)