



„**ICH HASSE DICH!**“ sagte Moni am 3. Oktober 2007 während eines Bodybuilding-Wettkampfes, *Bodyxtreme 2007*, zu mir. Dabei kannten wir uns erst zehn Minuten. Der Grund dieses Gefühlsausbruchs war meine Frage nach Ihrer Körpergröße. Wahrscheinlich findet sie sich zu klein. Die Antwort habe ich nie bekommen. Dafür hat sich unser Kontakt intensiviert.

Das ging so weit, dass ich sogar für ihre Mitglieder ein Seminar geben *durfte*. Das habe ich gerne getan, und es hat mir viel Spaß gemacht. Viel Neues brauchte ich gar nicht mehr erzählen. Denn Moni hat schon viel vorgearbeitet. Nicht zu vergessen ist natürlich Ihr Partner und Verlobter Markus Becht. Er trainiert seit zwanzig Jahren und kennt sich sehr gut im Bereich Training und Ernährung aus.

In unserem Faltsballt haben wir Ihnen kurz und knapp aufgelistet, wie Moni trainiert und sich ernährt. Das Training ist genauso wie Moni, voller Energie und Struktur: ein Tag Training, ein Tag trainingsfrei. – Viel Spaß beim Lesen und Nachmachen wünscht:

Andreas Scholz
Dipl. oec. troph.
Präsident der GfE



**Muskelaufbau – So geht's! –
Praxistipps der Deutschen Meisterin
in der Figurklasse IFBB Monika Jühlen**

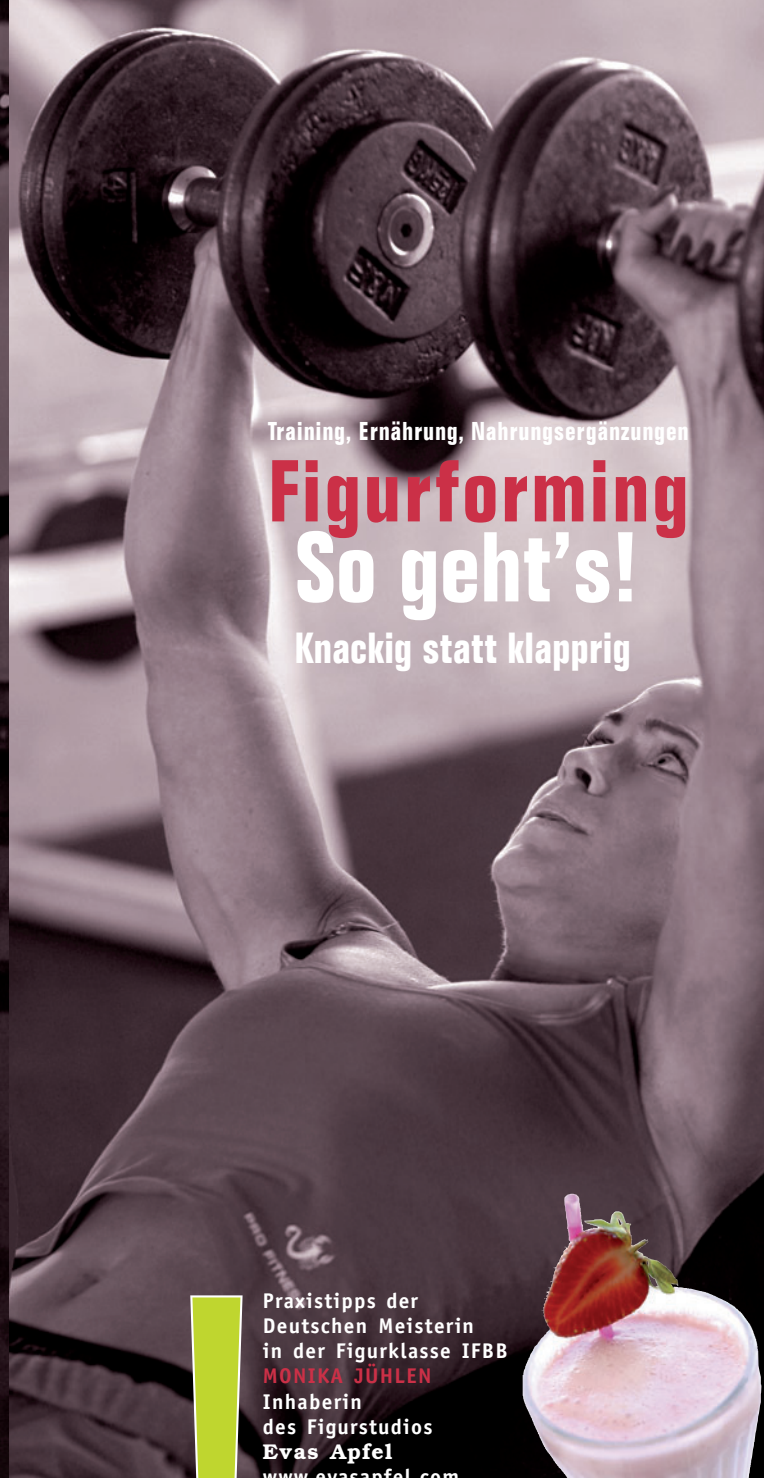
Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sporternährung und Nahrungsergänzungsmittel

Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.
Bültenkoppel 36a · 22399 Hamburg
www.gfe-ev.de

Verantwortlicher Redakteur:
Dipl. oec. troph. Andreas Scholz
Telefon 01 75/ 5 93 15 98
Telefax + 49/ 40/ 18 07 97 35
E-Mail andreas.scholz@gfe-ev.de

Design:
PAGE werbungmarketing.design
Telefon + 49/ 5 11/ 2 20 24 10
Telefax + 49/ 5 11/ 2 20 24 11
E-Mail info@werbmarketing.de

Bilder: Mölzer



Training, Ernährung, Nahrungsergänzungen

**Figurforming
So geht's!**

Knackig statt klapprig

Praxistipps der Deutschen Meisterin in der Figurklasse IFBB **MONIKA JÜHLEN**
Inhaberin des Figurstudios **Evas Apfel**
www.evasapfel.com



www.gfe-ev.de

Das Training → T ragen Sie Ihr Gewicht ein!

plan

Morgens Cardio; abends Beine, Waden, Bauch	Sätze	Wiederholungen	Hier bitte Ihr Gewicht eintragen
Tag 1	Beinstrecken	4	8 bis 12
	Kniebeugen	4	8 bis 12
	Ausfallschritte	4	10 bis 15
	Beincurls liegend	4	8 bis 10
	Kreuzheben mit durchgestreckten Knien	4	10 bis 12
	Wadenheben an der Beinpresse	4	10 bis 15
	Beinheben an der Klimmzugstange	3	20 bis 25
	Bankdrücken	6	8 bis 12
	Fliegende mit Kurzhanteln (Arme fast gestreckt)	4	8 bis 12
	Butterfly	4	8 bis 12
Crossover am Kabel	4	10 bis 15	
Morgens Cardio; abends Arme	Sätze	Wiederholungen	Hier bitte Ihr Gewicht eintragen
Tag 2	Kurzhantel-Curls	5	8 bis 10
	Curls am Kabelzug	4	10 bis 12
	Hammercurls	4	10 bis 15
	Kurzhantel über Kopf	4	8 bis 10
	Drücken am Kabelzug	5	10 bis 12
	Stirndrücken mit SZ-Hantel	4	10 bis 15
Morgens Cardio; abends Rücken	Sätze	Wiederholungen	Hier bitte Ihr Gewicht eintragen
Tag 3	Rudern vorgebeugt mit Kurzhanteln	4	8 bis 12
	Latziehen weit	4	8 bis 12
	Enges Latziehen	4	10 bis 15
	Kreuzheben	4	8 bis 10
Morgens Cardio; abends Schulter	Sätze	Wiederholungen	Hier bitte Ihr Gewicht eintragen
Tag 4	Seitheben mit Kurzhanteln	4	8 bis 12
	Nackendrücken	4	8 bis 12
	Hintere Schulter am Kabel	4	10 bis 15

Trainingstage sind bei Moni Montag [Tag 1], Mittwoch [Tag 2], Freitag [Tag 3] und Sonntag [Tag 4]. Trainingsfreie Tage sind Dienstag, Donnerstag und Samstag.

Die Ernährung

plan

Trainingstag 1 (Montag)	Ernährung
7.00 Uhr, Aufstehen	5 Kapseln BCAA mit 0,3 Liter Wasser
9.00 Uhr, Frühstück	30 Minuten Cardio-Training 1 bis 2 Vollkornbrötchen mit 100 Gramm Putenaufschnitt, als Buttersersatz Schmierkäse mit 0,2 Prozent Fett Figurshake, oder LowCarb-Riegel
11.00 Uhr 14.00 Uhr	70 Gramm Reis (Trockengewicht) mit 150 Gramm Thunfisch oder Hähnchenbrust
16.00 Uhr	Vor dem Training 5 Gramm Arginin (Moni will Ihre Muskeln spüren!), 5 Kapseln BCAA, 4 Kapseln Creatine
Direkt nach dem Training	Training 2 Esslöffel Whey-Protein und zwei Esslöffel Traubenzucker In 300 Milliliter Wasser einrühren und trinken
18.00 Uhr 20.30 Uhr	150 Gramm Huhn, viel Gemüse und Salat Figurshake
Trainingsfreier Tag 1 (Dienstag)	
9.00 Uhr 11.00 Uhr 13.00 Uhr, Mittag	Frühstück siehe Trainingstag 1 Figurshake 70 Gramm Vollkornnudeln (Trockengewicht) mit 150 Gramm Fisch und Brokkoli
17.00 Uhr 20.00 Uhr	150 Gramm fettarme Hühnerwurst mit aufgeschnittener Paprika und Gurke Figurshake oder Huhn plus Gemüse
Trainingstag 2 (Mittwoch)	Ernährung wie am Trainingstag 1
Trainingsfreier Tag 2 (Donnerstag)	Ernährung wie am trainingsfreien Tag 1
Trainingstag 3 (Freitag)	Ernährung wie am Trainingstag 1
Trainingsfreier Tag 3 (Samstag)	Ernährung wie am trainingsfreien Tag 1
Trainingstag 4 (Sonntag)	Ernährung wie am Trainingstag 1

Hat Moni ein Figurgeheimnis?

Ein Geheimnis gibt es nicht. Auch Moni kocht nur mit Wasser. Sie ist nur immer mit vollem Ehrgeiz und voller Motivation dabei. Im Grunde wissen wir doch alle, wie man eine gute Figur bekommt. Man muss es nur tun. TUN kommt von Tag und Nacht. Es reicht nicht, nur darüber nachzudenken, man muss es wirklich tun. Vielleicht gibt Ihnen dieser Ratgeber die nötige Motivation, auch mit vollem Einsatz durchzustarten. Einen kleinen Vorteil hat Moni: Sie treibt Sport von Kindesbeinen an. Jahrelanges Judo-Training hat sie motiviert, in sämtlichen Lebensbereichen alles zu geben.



Der Ratgeber für Fortgeschrittene – direkt aus der Praxis **Endlich ist das Fett weg!** Bianca hat's geschafft!



Scholz, Andreas [Autor]
48 Seiten, nicht im Buchhandel;
zu bestellen unter www.gfe-ev.de;
EUR 8,95 zzgl. Versandkosten

Die Waage sagt nicht die ganze Wahrheit! – Lesen Sie, wie Bianca (39) es innerhalb von sechs Wochen geschafft hat, sieben Zentimeter an der Taille zu verlieren. Mit einem neuen Trainingssystem und angepasster Ernährung.

