

# **Der Sixpackcode**



**10 Fehler,  
die deinen Sixpack Erfolg sabotieren**

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Zunächst einmal möchte ich dir für dein Interesse an meinem Sixpackcode Fehlerreport danken. Da du ihn angefordert hast, ist es vermutlich dein Wunsch einen flachen Bauch oder sogar ein Sixpack zu bekommen.

Im Grunde genommen ist es auch recht simpel dieses Ziel zu erreichen. Natürlich musst du etwas dafür tun und diszipliniert und dauerhaft bei der Sache bleiben. Ein geheimes Wundermittel, dass dein Bauchfett über Nacht verschwinden lässt, gibt es nämlich nicht.

Aber wenn du weißt, worauf du achten musst, und welche Dinge du besser vermeiden solltest, kannst du dieses Ziel wesentlich schneller und einfacher erreichen, als wenn du immer wieder dieselben Fehler machst, ohne dabei zu wissen, was du überhaupt falsch machst.

Auf den folgenden Seiten werde ich dir deshalb gleich die 10 entscheidenden Fehler vorstellen, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren. Alleine das Vermeiden dieser 10 Fehler, wird dir bereits enorm dabei helfen dein Bauchfett schneller zu verlieren und deine Bauchmuskeln endlich freizulegen.

Ich empfehle dir, diesen Report genau zu lesen, und die darin enthaltenen Tipps umzusetzen. Sie werden dir dabei helfen dich besser zu ernähren und effektiver zu trainieren.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen!

„Coach“ Olli

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

### **Fehler Nummer 1: Du isst nicht genug Proteine**

Wenn es dein Ziel ist einen flachen und attraktiven Bauch zu bekommen, kommst du nicht daran vorbei, deinen Körper mit ausreichend Proteinen zu versorgen.

Proteine sind wichtig für deinen Körper und an zahlreichen hormonellen Prozessen in ihm beteiligt.

Des weiteren sind sie unverzichtbar für den Aufbau und Erhalt deiner Muskeln, was besonders während einer Diät von entscheidender Bedeutung ist.

Nur mit ausreichend Proteinen in deiner täglichen Ernährung kannst du Bauchfett effektiv verbrennen und gleichzeitig deine Bauchmuskeln erhalten und aufbauen.

Ein weiterer oft unterschätzter Vorteil von Proteinen ist die Tatsache, dass dein Körper für deren Verarbeitung relativ viel Energie benötigt, was einen weiteren positiven Effekt für deine Fettverbrennung hat.

Aus diesen Gründen sollte jede deiner Mahlzeiten Proteine enthalten, um deinen Körper und insbesondere deine Muskeln optimal mit diesem wichtigen Nährstoff zu versorgen.

Insbesondere ein eiweißhaltiges Frühstück, welches mindestens 30 Gramm Proteine enthält, hilft deine Fettverbrennung zu beschleunigen und so deine Bauchmuskeln schneller freizulegen.

Die recht weit verbreitete Aussage, dass der menschliche Körper nur maximal 30 Gramm Eiweiß auf einmal verwerten kann, ist hingegen falsch.

Du kannst also mit einer Mahlzeit soviel Eiweiß zu dir nehmen, wie du möchtest. Auf die Verwertung in deinem Körper hat das keinen negativen Effekt.

Das einzige, was zählt, ist die Gesamtmenge an Proteinen, die du an einem Tag zu dir nimmst. Achte darauf, dass diese hoch genug ist, und jede deiner Mahlzeiten Proteine enthält.

Gut Proteinquellen sind zum Beispiel Magerquark, ganze Eier, Geflügelfleisch und Fisch. Aber auch vermeintlich ungesunde Lebensmittel wie Steak sind eine hervorragende und gesunde Quelle für hochwertige Proteine.

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

### **Fehler Nummer 2: Du ernährst dich sehr fettarm**

Auf den ersten Blick mag es durchaus logisch und richtig erscheinen, dass man, um Bauchfett abzubauen, möglichst auf fettreiche Speisen verzichten sollte. Schließlich ist es ja auch Fett, welches man loswerden möchte.

Wenn du dich jedoch versuchst dauerhaft fettarm zu ernähren, bringst du deinen Körper damit in ein hormonelles Ungleichgewicht, was dafür sorgt, dass du es wesentlich schwerer haben wirst abzunehmen, und du dadurch schlimmstenfalls sogar krank werden kannst.

Die richtigen Fette in ausreichender Menge sind nicht nur wichtig um deinen Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Sie werden dir sogar dabei helfen dein Bauchfett schneller und effektiver zu verlieren, und so dein Sixpack in Rekordzeit freizulegen.

Vermeide es also unbedingt dich fettarm zu ernähren, wenn du einen flachen Bauch und ein Sixpack bekommen willst.

Gute Quellen für gesunde Fette, die dir beim Abnehmen sogar helfen, sind zum Beispiel Avocados, Nüsse, ganze Eier, fetter Fisch wie zum Beispiel Lachs sowie Maccadamia- und Olivenöl.

Aber auch vermeintlich ungesunde Lebensmittel, wie zum Beispiel Butter oder Rindfleisch, sind eigentlich gesund und wesentlich besser als ihr Ruf.

Meiden solltest du hingegen Dinge wie Margarine oder auch Rapsöl. Ebenso solltest du stark verarbeitete Lebensmittel, die gehärtete Fett enthalten, aus deinem Speiseplan streichen. Auch frittierte Speisen, wie Pommes, haben nichts auf deinem Ernährungsplan zu suchen.

### **Fehler Nummer 3: Du isst zuviel Zucker und helles Mehl**

Zucker und helles Mehl sind die wahren Dickmacher, und für die meisten dicken Bäuche und damit verbundenen möglichen Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes verantwortlich.

Diese so genannten einfachen Kohlenhydrate werden von deinem Körper sehr schnell aufgespalten, und sorgen dadurch für einen schnellen Anstieg deines Blutzuckerspiegels.

Dadurch erhält dein Körper das Signal Insulin zu produzieren, welches als Trägerhormon Nährstoffe in deine Körperzellen transportiert, und so Fett einlagert.

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Ein weiterer negativer Effekt dieser einfachen Kohlenhydrate ist, dass dein Blutzuckerspiegel ebenso schnell, wie er angestiegen ist, auch wieder abfällt. Dadurch werden Heißhungerattacken ausgelöst und du fühlst dich müde und schlapp.

Streiche also Lebensmittel die viel Zucker und einfache Kohlenhydrate enthalten so weit es geht aus deiner Ernährung, und dein Körper wird es dir mit einem schnelleren Fettabbau und mehr Leistungsfähigkeit danken.

Einfache Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Süßigkeiten, Limonaden, Weißbrot, Nudeln und auch vermeintlich gesunden Fruchtsäften enthalten.

### **Fehler Nummer 4: Du hungerst**

Wenn du dein Bauchfett verbrennen und ein Sixpack bekommen möchtest, ist Hungern so ziemlich das Schlechteste, was du tun kannst.

Wenn du deinen Körper nämlich über einen bestimmten Zeitraum nicht mit ausreichend Nährstoffen versorgst, schaltet er in sein Notfallprogramm um.

Das bedeutet, dass er seinen Stoffwechsel verlangsamt und die wenigen Nahrungsmittel, die er von dir noch bekommt, besser verwertet. Des weiteren wird er sich so lange es geht an deinen Fettreserven festhalten, und stattdessen beginnen deine Muskeln als Energiequelle zu verbrennen.

Für einen attraktiven durchtrainierten Körper ist der Verlust von Muskelmasse jedoch Gift. Denn erstens möchtest du ja nicht einfach schlaff und ausgelaugt, sondern attraktiv und durchtrainiert, aussehen und zweitens verbraucht ein Kilo Muskeln jeden Tag bis zu 100 kcal.

Wenn du also Muskeln verlierst, weil du zu wenig isst, sinkt dein Grundumsatz, was zusammen mit dem verlangsamt Stoffwechsel dafür sorgt, dass du deine runtergehungen Pfunde plus Zinsen innerhalb kürzester Zeit wieder auf den Rippen (und dem Bauch) haben wirst.

Vermeide es also zu hungern und unterschreite deinen Kalorienbedarf nicht zu weit, wenn du wirklich effektiv und dauerhaft dein Bauchfett verlieren möchtest.

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

### **Fehler Nummer 5: Du isst nicht regelmäßig**

Unterschätze niemals den Effekt von regelmäßigen Mahlzeiten auf deine Fettverbrennung. Gerade viele Berufstätige neigen dazu den ganzen Tag nichts Vernünftiges zu essen, und sich dann abends vom Heißhunger geplatzt eine riesige Portion ungesunder Dinge zu genehmigen.

Dieses Essverhalten hat gleich mehrere negative Auswirkungen. Zum einen ist die Portion am Abend dann vermutlich viel zu groß, da logischerweise ja auch der Hunger entsprechend groß ist.

Und da man sich abends üblicherweise nicht mehr allzu viel bewegen wird, wird ein Großteil dieser Mahlzeit direkt als Fettpolster auf Hüfte und Bauch eingelagert werden.

Zum anderen wird der Körper so nicht optimal mit wichtigen Nährstoffen wie Proteinen versorgt, was sich negativ auf den Stoffwechsel und damit auch auf die Fettverbrennung auswirkt.

Und schließlich ist man durch zu unregelmäßiges Essen nicht richtig leistungsfähig, was sich nicht nur negativ auf die Trainingsleistung, sondern den gesamten Alltag, auswirkt.

Um effektiv deinen Bauchspeck zu verlieren und einen flachen Bauch zu bekommen, solltest du es dir deshalb unbedingt zur Gewohnheit machen regelmäßig zu essen.

Mach dir einen Plan, der in deinen Tagesablauf passt, und nimm dir die Zeit, die du für deine regelmäßigen Mahlzeiten brauchst.

Dadurch wirst du wesentlich schneller abnehmen und einen flachen Bauch bekommen. Und du wirst dich obendrein noch besser und energiegeladener fühlen.

### **Fehler Nummer 6: Du isst sehr viel Obst**

Obst gilt ja allgemein als gesund. Dementsprechend sind viele Leute der Meinung, dass sie auch während einer Diät soviel Obst essen können, wie sie wollen.

Auch wenn es nicht grundlegend falsch ist, dass Obst gesund ist und viele Vitamine enthält, leistet es dir beim Fettabbau dennoch keinen guten Dienst. Der Grund dafür heißt Fruktose.

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Fructose beziehungsweise Fruchtzucker hat die selben Auswirkungen auf deinen Blutzuckerspiegel, wie normaler Haushaltszucker.

Deinem Körper ist es nämlich ziemlich egal, ob er den Zucker aus einem Stück Schokolade oder einer Banane bekommt. Deswegen kann ein übermäßiger Verzehr von Obst dazu führen, dass du kein Fett verbrennst, und deine Erfolge auf der Waage stagnieren.

Natürlich ist Obst die bessere Snackwahl als ein Schokoriegel. Dennoch solltest du es nur maßvoll genießen, wenn du dein Bauchfett verlieren willst.

### **Fehler Nummer 7: Du absolvierst oft und langes Ausdauertraining**

Stundenlanges Ausdauertraining wie Joggen oder auf dem Laufband im Studio ist nicht sinnvoll, um deine Fettverbrennung anzukurbeln und einen flachen Bauch zu bekommen.

Diese Form des Trainings ist nur für eine einzige Sache gut, nämlich, wie der Name schon sagt, zu Verbesserung deiner Ausdauer.

Übertreibst du es mit deinem Ausdauertraining und trainierst zu lange, schüttet dein Körper außerdem Stresshormone aus, die einen Abbau von Muskelmasse verursachen können.

Sieh dir einmal zum Vergleich das Foto eines muskulösen Sprinters im Vergleich zu dem eines Marathonläufers an. Dann weißt du was ich meine.

Um deine Fettverbrennung zu steigern, und so das Speckpolster an deinem Bauch effektiv los zu werden, eignen sich am Besten kurze und intensive Trainingsreize, wie zum Beispiel Intervalltraining.

Kurzes und intensives Training sorgt dafür, dass die Stoffwechselrate deines Körpers auch Stunden nach dem Training noch erhöht ist und du so auf den ganzen Tag gesehen mehr Fett verbrennst.

Diese Reaktion nennt man Nachbrenneffekt. Auch wenn du während 90 Minuten Joggen vermutlich mehr Kalorien verbauchst, als während eines 25 minütigen Intervalltrainings, ist der Kalorienverbrauch auf den ganzen Tag gerechnet so wesentlich höher.



## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Für ein effektives Ausdauertraining sind also 15 bis 30 Minuten intensive Belastung absolut ausreichend und sehr viel effektiver, als herkömmliche Trainingsformen.

### **Fehler Nummer 8: Du verzichtest auf Muskelaufbautraining**

Deine Muskeln sind der Ort in deinem Körper, an dem deine Fettpolster verbrannt werden. Wenn du also auf Muskelaufbautraining verzichtest, schwächst du deine eigene Fettverbrennungsmaschine.

Jedes Kilo zusätzliche Muskeln, dass du dir antrainierst, verbrennt von ganz alleine bis zu 100 kcal am Tag - und zwar auch dann, wenn du abends auf der Couch liegst und fern siehst.

Wenn du dich während einer Diät in einem Kaloriendefizit befindest, verhindert regelmäßiges Muskelaufbautraining außerdem, dass dein Körper wertvolle Muskelmasse anstatt Bauchfett als Energiequelle verbrennt.

Außerdem solltest du auch daran denken, dass nur gut trainierte Bauchmuskeln ein wirklich beeindruckendes und attraktives Sixpack bilden können.

Es gibt deshalb eigentlich kaum etwas besseres als Muskelaufbautraining um dich in Form zu bringen und deine Fettverbrennung zu beschleunigen. Ohne Muskelaufbautraining wirst du es sehr schwer haben einen flachen attraktiven Bauch und sexy Bauchmuskeln zu bekommen.

Besonders wirkungsvolle Übungen, die du auf jeden Fall in deinen Trainingsplan integrieren solltest, sind die so genannten Grundübungen Kniebeugen, Langhantelrudern, Kreuzheben, Bankdrücken, Schulterdrücken und auch Klimmzüge.

Diese Muskelaufbau Übungen belasten eine Vielzahl von Muskeln auf einmal und sind dadurch sehr effektiv (auch für deine Bauchmuskeln). Richtig ausgeführt sorgen sie für die optimale Grundlage beim Muskelaufbau.

An dieser Stelle möchte ich noch ein paar Worte speziell für die weiblichen Leser loswerden. Die Angst, durch das Muskelaufbautraining schon bald wie ein Mann auszusehen ist absolut unbegründet.

Frauen bauen wesentlich schwerer Masse auf, als Männer. Das liegt an Unterschieden im Hormonhaushalt. Wenn du also einen wirklich attraktiven und straffen Körper formen willst, solltest du es unbedingt mit Krafttraining versuchen.



## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Meine Freundin tut dies auch bereits seit mehreren Jahren. Und ich muss sagen, dass ich mich über ihre Figur wirklich nicht beschweren kann.

### **Fehler Nummer 9: Du machst zuviel Bauchmuskeltraining**

Nach dem Motto „Viel hilft viel“ ist die Annahme, dass man den Bauch am Besten jeden Tag mit so vielen Übungen wie nur möglich trainieren muss leider immer noch weit verbreitet.

Machst auch du vielleicht jeden Morgen ein Bauchworkout aus 100, 200 oder sogar mehr Wiederholungen? Falls ja, ist mein dringender Rat an dich ab sofort damit aufzuhören.

Muskel ist Muskel. Und für deine Bauchmuskeln gelten die selben Gesetzmäßigkeiten, wie für den Rest deines Körpers. Sie brauchen kurze und intensive Reize, die ständig an deinen Trainingsfortschritt angepasst werden, um zu wachsen.

Außerdem brauchen sie nach dem Training ausreichend Erholung. Du solltest sie deshalb nicht mehr als drei mal pro Woche trainieren, um deinem Körper so die Zeit zu geben den Trainingsreiz in Muskelwachstum umzusetzen.

Nur so wirst du ein attraktives Sixpack bekommen. Mit täglichem und halbherzigem Bauchmuskeltraining wirst du nicht weit kommen. Und mal ehrlich, wenn du 200 oder sogar mehr Wiederholungen einer Übung schaffst, stelle ich ernsthaft die Intensität deines Trainings in Frage.

### **Fehler Nummer 10: Du hast keine Ahnung was du eigentlich tust**

Denkst du, du machst im Grunde eigentlich alles richtig, und trotzdem ändert sich deine Figur einfach nicht?

Nun, das kann ganz einfach den Grund haben, dass du überhaupt nicht weißt, was du eigentlich tust. Vermutlich hast du in diesem Fall einfach keinen richtigen Überblick über dein Training und deine Ernährung.

Doch wie willst du dann deine Ziele in Sachen Fitness und Abnehmen erreichen? Lass mich dir an einem Beispiel erklären, was ich damit meine.

Angenommen du fährst in eine Stadt, in der du noch nie in deinem Leben gewesen bist, weil du dort einen wichtigen Termin hast.

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Würdest du zu diesem wichtigen Termin fahren, ohne die genaue Adresse zu wissen, und ohne den Weg zu kennen, also ohne dir eine Straßenkarte anzusehen, oder dir den Weg von deinem Navi zeigen zu lassen?

Natürlich würdest du das nicht tun. Denn die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du niemals an deinem Ziel ankommen wirst.

Und genau das selbe ist es im Grunde genommen auch, wenn du dir vornimmst abzunehmen und einen flachen Bauch und ein Sixpack zu bekommen.

Wenn du also ein Sixpack bekommen möchtest, ist das dein Ziel, so wie die richtige Adresse bei meinem Beispiel das Ziel war.

Du hättest damit schon mal den ersten Schritt erledigt. Du weißt wo du hin willst. Was du aber noch immer nicht weißt ist, wie du dieses Ziel erreichst. Du kennst den Weg noch nicht.

Was du jetzt also brauchst ist ein Navi oder eine Straßenkarte für deinen Weg hin zu deinem Ziel, dem Sixpack.

Dafür ist es wichtig, zu wissen wo du jetzt stehst, und wie weit der Weg ist. Außerdem brauchst du einen klaren Plan an den du dich halten und den du kontrollieren kannst.

Um ein Sixpack zu bekommen brauchst du einen passenden Ernährungs- und Trainingsplan, an denen du dich orientieren kannst. Hast du beides nicht und weder den Überblick über dein Training noch deine Ernährung, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du dich verläufst, und dein Ziel nicht erreichst.

Die meisten übergewichtigen Menschen wissen schlicht und einfach nicht, wie viele Kalorien sie eigentlich zu sich nehmen. Und ein dicker Bauch ist im Grunde nichts anderes als das Ergebnis unkontrollierten Essens.

Mit einem Ernährungsplan bekommst du jedoch den Überblick über deine Ernährung, und darüber ob du vielleicht zu viel isst und etwas ändern müsstest.

Diejenigen, die bei ihrem Training keine Fortschritte erzielen, haben meistens keine Ahnung, wie ihre aktuellen Leistungen sind, und was sie tun müssten, um sich zu verbessern.

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

Mit einem Trainingsplan, den du befolgst, hast du die Möglichkeit Fortschritte und Entwicklung zu dokumentieren, und bei Bedarf Änderungen vorzunehmen.

Also suche den Weg, der für dich funktioniert, und halte deinen Kurs, und ändere ihn nur bei Bedarf!

Viel Erfolg

Olli von Sixpackcode.de

## **Die Top 10 Fehler, die deinen Sixpack Erfolg sabotieren!**

### **Haftungsausschluss**

Ich bin weder Arzt, noch kenne ich deinen Gesundheitszustand. Alle hier vorgestellten Tipps wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, und dienen lediglich Informationszwecken.

Die Anwendung der vorgestellten Ernährungs- und Trainingstipps erfolgen auf dein eigenes Risiko. Mit dem Lesen dieses Reports stimmst du dieser Regelung zu.

### **Urheberrecht**

Das Urheberrecht für den vorliegenden Report liegt ausschließlich bei dessen Autor. Es ist ausschließlich für deinen Privatgebrauch gedacht. Du kannst es dir bei Bedarf ausdrucken und auch eine Sicherungskopie anlegen.

Es ist dir jedoch nicht gestattet es zu vervielfältigen, zu verkaufen oder in anderer Form zu verbreiten oder zu veröffentlichen. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung durch den Autor.

### **Quellenangabe für verwendete Bilder**

Cover: © calic - Fotolia.com & © hannamonika - Fotolia.com