



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

INDIVIDUAL PLAN

# METABOLIC-PLAN

57/100

OPTIMIZATION POTENTIAL

Individueller Plan zur Optimierung deiner metabolischen Performance

# METABOLIC-PLAN

Individueller Plan zur Optimierung deiner metabolischen Performance

## DEINE AUSGANGSLAGE

- Metabolik-Niveau (moderat) - dein Stoffwechsel hat Optimierungspotential, besonders bei Aktivität und Schlafqualität.
- BMI 26,3 kg/m<sup>2</sup> (Übergewicht nach WHO) - Body-Composition-Fokus macht Sinn, aber BMI allein sagt nichts über Muskelmasse aus; Bauchumfang + Spiegel-Check sind aussagekräftiger.
- Dein Schlaf (60/100) und Stress (30/100, hoch) beeinflussen deinen Stoffwechsel direkt - diese werden in Recovery- und Stress-Plan adressiert, Ernährung ist hier der Hebel.

## METABOLISCHE WISSENSCHAFT

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

## METABOLIC-PLAN

### PROTEIN-PRINZIPIEN

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

### MAHLZEIT-TEMPLATES

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

## METABOLIC-PLAN

### HEISSHUNGER ABENDS - BLUTZUCKER-STABILISIERUNG

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

### KEINE ZEIT - MEAL-PREP-FRICTION REDUZIEREN

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

## METABOLIC-PLAN

### HYDRATION + BODY-COMPOSITION

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

### PROGRESS-TRACKING

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

#### SCIENTIFIC BASIS

Basiert auf: WHO BMI-Klassifikation, EFSA Nährwertempfehlungen, ISSN Position Stand, JAMA Network Open Meal Timing 2024, Covassin et al. RCT 2022