



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

PIANO INDIVIDUALE

METABOLIC-PLAN

57/100

POTENZIALE DI OTTIMIZZAZIONE

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/m² (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 text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

PROGRESS-TRACKING

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

BASE SCIENTIFICA

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