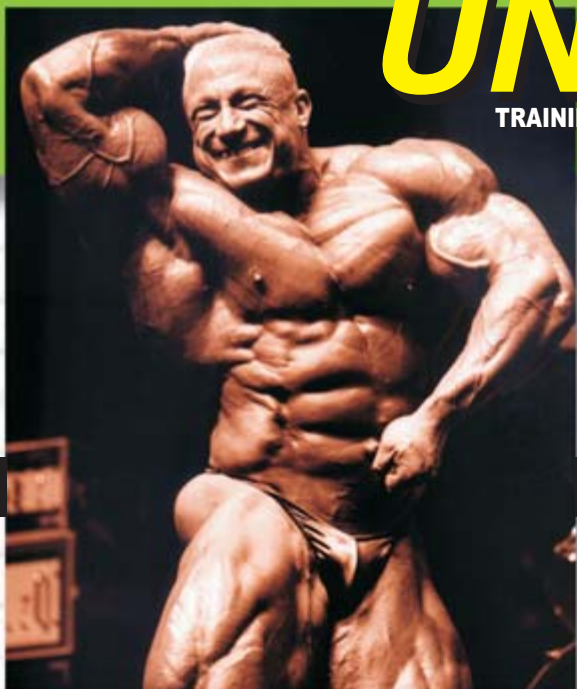


UNZENSIERT

TRAINING • ERNÄHRUNG • ZUSATZPRÄPARATE • WETTKAMPFBODYBUILDING



F&A

mit Markus Rühl

Markus Rühl, IFBB-Profi und Deutschland's zur Zeit erfolgreichster Bodybuilder beantwortet in dieser Rubrik Fragen zum Thema Muskelaufbau, Fettabbau, Ernährung und insbesondere zur Auswahl der richtigen Zusatzpräparate.

Creatinkur beendet, was jetzt?

F Hallo Markus! Ich habe soeben eine zweimonatige Creatin/Vanadyl Sulfat-Kur beendet und bin mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Mein Körpergewicht stieg um fast 6 kg an und meine Kraft ging in allen Übungen nach oben. Meine Frage ist nun, was soll ich im Anschluß an diese Kur nehmen? Am liebsten würde ich noch weiter an Kraft und Masse zulegen. Ich mache mir allerdings auch etwas Sorgen, dass ich nach dem Absetzen von Creatin und Vanadyl Sulfat gar etwas an Gewicht verlieren könnte. Dies will ich jedoch unbedingt vermeiden.

A Creatin wirkt bekanntlich am Besten wenn es nicht dauerhaft sondern kurweise eingesetzt wird. Nach einer zweimonatigen Creatin/Vanadyl Sulfat-Kur würde ich eine sechswöchige Creatinpause vorschlagen. Da Creatin in erster Linie das Muskelzellvolumen durch eine verstärkte Flüssigkeitsdiffusion steigert, läßt der Effekt von Creatin nach einigen Wochen regelmäßiger Einnahme nach, schließlich kann das Volumen der Muskelzellen nicht beliebig lang vergrößert werden. Um die Creatinfortschritte zu erhalten bzw. die Grundlage für weitere Zuwächse zu schaffen gilt es nun erst einmal den momentanen Stand der Muskelzellhydrierung zu stabilisieren. Je länger es gelingt, das Muskelzellvolumen auf einem hohen Level aufrecht zu halten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper vermehrt Aminosäuren und auch Glykogen in die Muskelzellen einschleußt. Dieser Vorgang führt dann zu einem Dickenwachstum (Hypertrophie) der Muskelfasern. Der Muskel wächst in die Breite und kann bei der nächsten Creatinkur gar noch mehr Creatin speichern als zuvor.

Die wirksamste Substanz um das Muskelzellvolumen nach

Ende einer Creatinkur hoch zu halten, ist Glutamin. Glutamin wird ähnlich wie Creatin problemlos in der Muskulatur gespeichert und hat den erfreulichen Nebeneffekt sowohl Flüssigkeiten als auch Glucose aus dem Blutkreislauf mit in die Muskelzellen zu schleußen. Dies garantiert nicht nur eine optimale Zellhydrierung sondern es hält das Muskelzellvolumen auch auf einem hohen Niveau. Wenn nach Abschluß einer Creatinkur ein Teil der gespeicherten Creatinmoleküle aus der Muskelzelle abgebaut werden und ein Verlust an Zellvolumen zu befürchten ist, so wird dies durch die verstärkte Einlagerung von Glutamin und dessen Flüssigkeitsbindekapazitäten mehr als wett gemacht.

Um einen Creatinerash zu vermeiden ist es jedoch wichtig eine ausreichend hohe Glutaminmenge einzunehmen. Wer über mehrere Wochen tagtäglich 10-20 g Creatin in sich hinein geschaufelt hat, der darf sich nicht in der falschen Hoffnung wiegen, dass ein Muskel- und Kraftverlust durch lediglich 2-5 Gramm Glutamin pro Tag aufgefangen werden kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es eine Tagesdosierung von ungefähr 20 g Glutamin bedarf um mit Glutamin gute Resultate zu erzielen. Eine solch hohe Dosierung schließt die Wahl von Tabletten bzw. Kapseln als Glutaminlieferant von vorne herein aus. Besser ist es auf Glutaminpulver umzustellen. Achten Sie darauf, ausschließlich L-Glutamin als Glutaminquelle





auszuwählen. Normale Glutaminsäure hilft hier wenig und L-Glutaminpeptid besteht leider nur zu etwa einem Drittel aus L-Glutamin, was bedeutet, dass bei letzterer Form eine enorm hohe Tagesdosierung (mindestens 60 g) konsumiert werden müßte.

Ich empfehle Ihnen täglich zwei Portionen à 10 g L-Glutamin zu sich zu nehmen. Ich selbst bevorzuge das Produkt Glutamin Plus, das pro Einzelportion exakt 11 g L-Glutamin enthält.

Eine Portion wird früh morgens, direkt nach dem Aufstehen getrunken und eine weitere

Portion sofort nach dem Training. An trainingstagen schlage ich vor die zweite Portion ca. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen zu trinken. Wer diesen Rat befolgt wird sehen, dass Kraft-, Gewichts- und Muskelverluste nach dem Absetzen von Creatin vermieden werden. Nicht selten kommt es sogar noch zu einer weiteren Gewichtszunahme. Experimentierfreudige Athleten können es ruhig auch einmal mit 30 g oder gar 40 g Glutamin pro Tag versuchen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es bei sehr hoher Glutaminindosierung wie z.B. 40 g zu einer Art "Superhydration" der Muskelzellen kommt und die Muskulatur extrem prall und voll erscheint.

Aerobes Training und Fettabbau

F Ich trainiere viermal die Woche im Studio und habe in den letzten zwei Jahren gute Erfolge erzielt was den Muskelaufbau angeht. Da ich aber von Natur aus einen langsamen Stoffwechsel besitze, trage ich leider immer etwas zuviel Körperfett mit mir herum, speziell im Bauchbereich. Um meine Bauchmuskeln endlich einmal richtig gut sehen zu können, möchte ich jetzt zusätzlich noch etwas aerobes Training machen. Welcher Trainingsumfang bei was für einer Intensität eignet sich hierfür am besten? Muskeln will ich nämlich nicht verlieren.

A Wichtig ist in allererster Linie dafür Sorge zu tragen, dass der Körper während des aeroben Trainings freie Fettsäuren als Energiequelle heranzieht und nicht gespeichertes Muskelglykogen oder Glucose (Kohlenhydrate). Dies kann durch die Wahl des Trainingszeitpunktes entsprechend beeinflusst werden. Um hauptsächlich freie

Fettsäuren zu verbrennen sollte das aerobe Training entweder früh morgens auf nüchternen Magen erfolgen oder direkt im Anschluß an das Bodybuildingtraining.

Wer morgens auf nüchternen Magen ein aerobes Training absolviert, z.B. auf dem Fahrradergometer, kann davon ausgehen, dass der Blutzuckerspiegel niedrig ist und der Körper daher gezwungen wird seine Fettdepots als Energielieferant anzugreifen. Ideal wäre es, wenn der Athlet zusätzlich noch morgens vor dem Training 1000 mg L-Carnitin einnimmt. L-Carnitin unterstützt den Transport von Fettsäuren in die Muskelzellen, wo diese dann zu Energie verbrannt werden. Auch eine Tasse Kaffee bzw. 100-200 mg Coffein in Tablettenform helfen die Freisetzung von Fettsäuren zu verstärken. Wer früh morgens keine Möglichkeit hat zu trainieren, der sollte seine aeroben Bemühungen direkt an den Anschluß seines Gewichtstrainings legen. Da ein intensives Bodybuildingtraining die Glykogenspeicher bereits gut entleert hat, wird der Körper veranlaßt vermehrt auf Fettsäuren als Energiequelle zurückzugreifen. Auch hier kann die fettabbauende Wirkung des aeroben Trainings durch die additive Gabe von 1000 mg L-Carnitin sowie 100-200 mg Coffein noch deutlich verstärkt werden.

Bezüglich der Trainingsdauer haben sich 30-45 Minuten als sinnvoll erwiesen. Wichtig ist jedoch die Wahl der korrekten Belastungsintensität. Um wirklich effektiv Körperfett zu verbrennen, sollten Sie sich nach Ihrem Pulsschlag orientieren. Als ideal haben sich 60-70 % der maximalen Herzschlagfrequenz

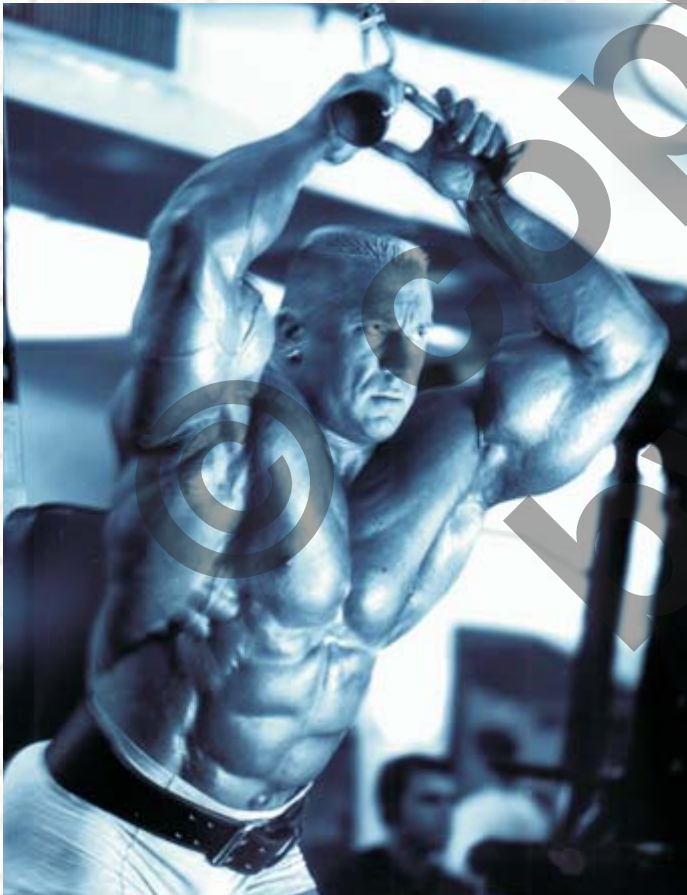


Ohne aerobes Training läßt sich am Wettkampftag keine Top-Form erzielen.

erwiesen. Die maximale Herzschlagfrequenz wird ermittelt, in dem man von der Zahl 200 das jeweilige Lebensalter abzieht. Für einen 30jährigen Athleten ergibt sich somit eine maximale Herzschlagfrequenz von 170 pro Minute. Davon nimmt man 60-70 %, und unser 30jähriger Athlet landet bei 102-119 Herzschlägen pro Minute. Eine solche aerobe Trainingsintensität garantiert einen optimalen fettabbauenden Effekt ohne dass der Athlet Sorge tragen muß, dabei auch Muskelmasse einzubüßen.

CLA oder wie man sein Geld zum Fenster hinauswirft

F Im Internet bin ich kürzlich auf eine Substanz namens CLA gestoßen. Die Werbeaussagen für CLA hören sich eigentlich ganz interessant an und ich beginne mich für dieses Produkt zu interessieren. Jetzt habe ich aber in einem Internet-Diskussionsforum gelesen, dass CLA für Bodybuilder nichts bringen soll und pure Geldmacherei ist. Da ich nun etwas stutzig bin, Markus, würde ich gerne Deine Meinung über CLA hören.



CLA ist für die Belange eines Bodybuilders nutzlos da es einfach nicht wirkt.

A Die Spanne, der auf dem Fitneßsektor erhältlichen Sportnahrungspräparate bei denen es hinsichtlich den Resultaten keinen Unterschied macht ob man sie nun tatsächlich einnimmt oder in die nächste Mülltonne wirft, kann sich durchaus sehen lassen. Wir alle kennen sie, die sogenannten "Geheimwaffen" für den Muskelaufbau: Pflanzliche Sterole, Kolostrum, HGH-Stimulatoren wie z.B. Argininpyroglutamat/Lysin, Boron und vieles Unsinnige mehr. Dem Faß den Boden ausgeschlagen wurde jedoch im Jahr 1996, als der Bodybuilding- und Fitneßzene ein neues "Wundermittel" in Form von CLA vorgestellt wurde. Hier war sie plötzlich, die Lösung für mächtigen Muskelaufbau und athletische Körperkonturen: CLA, ein Öl, das angeblich Fett abbaut, das anti-katabol wirkt, das die Muskelzelle zum Wachstum bringt, das Creatin in den Schatten stellen soll usw. Es ist eigentlich fast unnötig hinzuzufügen, dass sich dieser aberwitzige Hokusfokus nicht bewahrheitet hat und heute, vier Jahre später, die CLA-Beliebtheitsskala steil nach unten zeigt.

CLA selbst steht für konjugierte Linolsäure. Es ist eine in verschiedenen Lebensmitteln (z.B. Käse, Rindfleisch) natürlich vorkommende Fettsäure. CLA wird bereits seit Jahren in sehr hohen Dosierungen in der Tiermast eingesetzt, da es die Wachstumsrate bei Rindviechern beschleunigt und hilft mehr mageres Fleisch zu produzieren. Gemäß den Tierstudien scheint CLA die Futterverwertung zu verbessern, den Proteinabbau zu reduzieren, den Fettabbau zu fördern in dem es die Art und Weise wie der Organismus Energie speichert beeinflusst, und darüber hinaus nimmt man an, dass es die Ausschüttung von wachstumsfördernden Hormonen stimuliert. So weit so gut!

Weniger gut ist allerdings, dass besagte Tierstudien von findigen Sportnahrungsmittelfirmen ausgegraben wurden und diese verleiten ließen, CLA für den Humangebrauch auf den Markt zu werfen. Obwohl es nicht eine einzige CLA-Studie an Menschen gibt, die die positiven Ergebnisse der Tierversuche duplizieren konnte, wurde CLA nichts desto trotz mit vollmundigen Werbeaussagen wie "schneller Muskelaufbau und starker Fettabbau" Bodybuildern und Fitneßsportlern unter die Nase gehalten. Streng nach dem Motto: "Was für Rindviecher gut ist, kann auch für Sportler nicht schlecht sein."

Weder in der empfohlenen Tagesdosierung von 3-6 Gramm noch in höheren Einnahmemengen stellte sich bei Kraftsportathleten irgendein Muskel- und Kraftzuwachs ein, von einem Fettabbau ganz zu schweigen. Damit der CLA-Schwindel nicht gleich auffliegt, hatten voraussehende Vertreter dem Kunden noch die Information mit auf den Weg gegeben, dass CLA zwar richtig gut wirkt aber der Effekt würde langsam und gleichmäßig kommen und insbesondere bei einem langfristigen, über mehrere Monate gehenden Gebrauch würde



CLA eine ganze Menge Muskelmasse aufbauen und der Körperfettanteil sinken. Pustekuchen! Nichts dergleichen geschieht, ob Sie CLA für eine Woche oder ein Jahr testen, es gilt stets das Selbe: Sie testen vergeblich.

Letztendlich ist CLA nichts mehr als eine extrem teure Fettsäure ohne irgendwelche besonderen gewebeaufbauenden oder fettverbrennenden Eigenschaften. Daran ändert auch die Geheimnistuerei um die CLA-Molekülstruktur nichts. Ob nun der cis-9, trans-11 Isomer oder der cis-10, trans-12 Isomer der biologisch aktivere ist, spielt überhaupt keine Rolle. Für die Belange eines Bodybuilders ist CLA völlig uninteressant.

Den körpereigenen Fettsäurebedarf kann man auch kostengünstiger decken.

Schwache Brustmuskulatur

F Markus, ich habe erhebliche Schwierigkeiten ordentlich Muskelmasse auf meine Brust drauf zu packen. Von vorne besitzen meine Brustmuskeln keine Tiefe und von der Seite wirken sie flach wie ein Brett. Ich trainiere meine Brust zweimal pro Woche mit insgesamt vier Übungen zu jeweils drei Sätzen. In der Regel mache ich Bankdrücken, Schrägbankdrücken und Fliegende mit Kurzhanteln gefolgt von Kabelzügen über Kreuz. Die Wiederholungszahl der Druckübungen liegt bei 8-10 und die der Isolationsübungen bei 10-15. Hast Du vielleicht ein wirksames Aufbauprogramm für die Brustmuskeln, das Du mir empfehlen könntest?

A Neben dem Bizeps ist die Brust zweifelsohne die Muskelgruppe, der Bodybuilder im Training am meisten Aufmerksamkeit widmen. Wenn man sich im Studio so umsieht, dann kann man sich nur schwer des Eindrucks erwehren, dass für viele Hantelsportler nur ein Motto gilt: Dicke Arme und dicke Brust! Auf der einen Seite spricht nichts dagegen, dass Bodybuilder speziell das Arm- und Brusttraining mit schier unbändigem Eifer angehen und sich dabei richtig ins Zeug legen. Die Kehrseite der Medaille ist allerdings, dass im Übereifer häufig zuviel des Guten gemacht wird. Man ist dermaßen auf die Entwicklung einer massiven Brust fixiert ohne dabei zu realisieren, dass der ganze Einsatz, die unzähligen Trainingssätze und die Vielfalt der ausgewählten Brustübungen letztendlich genau das Gegenteil von dem bewirken, was man sich eigentlich erhofft. Statt Brustmuskeln wie



Für maximale Brustmasse bevorzugt Markus Bankdrücken mit schweren Gewichten.

Panzerplatten sieht die Realität häufig so aus: Stagnation, Übertraining und Frustration.

Ich kann jedem Bodybuilder nur empfehlen es beim Brusttraining erst einmal etwas ruhiger angehen zu lassen und sich auf die Grundlagen zu konzentrieren. Da die Brustmuskulatur eine relativ große Muskelgruppe ist und mit schweren Gewichten belastet werden kann, schlage ich vor die Brust nur einmal die Woche zu trainieren. Dies garantiert eine vollständige Regeneration und eine optimale Umsetzung des Wachstumsreizes. Hinsichtlich der Trainingsgestaltung rate ich Ihnen zu einem Programm, das ich mir aus dem Powerlifting abgeschaut habe. Es ist simpel, solide und wirkungsvoll. Die Grundpfeiler dieses Brusttrainings stellen das gute alte Bankdrücken und die im Powerlifting bewährte 5 mal 5 (5x5) Methode dar. Dies bedeutet konkret, dass Sie nach 1-2 leichten Aufwärmsets fünf Sätze Bankdrücken zu je fünf Wiederholungen absolvieren.

Beginnen Sie mit dem schwersten Gewicht das Ihnen gerade so die Ausführung von fünf sauberen und korrekten Wiederholungen erlaubt. Um in den nachfolgenden Sätzen wiederum fünf Wiederholungen zu Stande zu bringen, werden Sie wahrscheinlich bei jedem Satz das Hantelgewicht etwas reduzieren müssen um das Nachlassen Ihrer Körperkraft zu kompensieren. Zwischen den einzelnen Trainingssätzen empfehle ich Ihnen eine Pause von fünf Minuten. Denken Sie daran, Sie trainieren auf Kraft und Masse und nicht für einen maximalen Pumpeffekt. Führen Sie jede Wiederholung mit vollem Einsatz und voller Konzentration aus. Versuchen Sie außerdem jede Woche das Trainingsgewicht bei allen fünf Sätzen leicht zu erhöhen, z.B. um 2,5 kg. Seien Sie aber dennoch bestrebt unter Aufbietung all Ihrer zur Verfügung stehenden Kräfte stets fünf Wiederholungen zu schaffen. Sollten Ihnen einmal bei einem Satz mehr als fünf Wiederholungen gelingen, so brechen Sie den Satz nach der fünften Wiederholungen ab und verwenden in der darauffolgenden Woche ein schwereres Gewicht. Bitte achten Sie darauf das 5x5 Bankdrücken nur mit freien Gewichten und nicht an der Maschine zu absolvieren. Der



Eine Kombination aus Ei- und Kartoffelprotein schafft die ideale Grundlage für einen Muskelaufbau.

Wachstumsreiz beim freien Bankdrücken wird deutlich größer ausfallen.

Nach dem 5x5 Bankdrücken empfehle ich Ihnen lediglich noch eine weitere Brustübung und zwar Dips. Zwei Sätze mit jeweils 10-12 Wiederholungen zum Durchpumpen der Brust reichen völlig aus. Wer mehr als 10-12 Wiederholungen aus eigener Kraft schafft, der sollte sich ein paar Gewichtsscheiben um die Taille schnallen. Versuchen Sie die 5x5 Bankdrückmethode gefolgt von zwei Sätzen Dips einmal für die nächsten zwei Monate. Denken Sie daran die Gewichte, wenn möglich, jede Woche etwas in die Höhe zu schrauben. Die 5x5 Methode ist ein unglaublich effektives Programm für die Entwicklung von Power und Masse, das sich speziell für die Übung Bankdrücken und das Brusttraining eignet.

Ideale Mahlzeit für Bodybuilder

F Ich habe mich neulich mit ein paar Trainingskollegen darüber unterhalten, was wohl die beste Mahlzeit für einen Bodybuilder ist, dem es um

Muskel- und Kraftzuwachs geht. Die meisten meiner Kollegen haben gemeint Reis und Pute oder Reis und Steak. Was ist Deiner Meinung nach die ideale Muskelaufbaumahlzeit?

A Bratkartoffeln und Rühreier, ob Sie es glauben oder nicht! Im Ernst, diese als gemeinhin bezeichnete Hausmannskost ist für den Muskelaufbau geradezu ideal, da sie die höchste biologische Wertigkeit aller verfügbaren Nahrungsmittel bzw. Nahrungsmittelkombinationen besitzt. Die biologische Wertigkeit einer Portion Bratkartoffeln und Rühreiern liegt bei wissenschaftlich einwandfrei bewiesenen 136 Punkten. Dies bedeutet, dass die Umwandlungsrate des in Bratkartoffeln und Rühreiern enthaltenen Nahrungsproteins zu festem Muskelgewebe am größten ist. Aus keiner anderen Nahrungsquelle läßt sich Gramm für Gramm mehr Muskelgewebe aufbauen als mit einer Kombination aus Eiern und Kartoffeln. Dabei spielt es keine Rolle ob Sie nun Bratkartoffeln mit Rühreiern oder Spiegeleiern bevorzugen, ob Sie die Eier hart- oder weichgekocht servieren oder ob Sie die Kartoffeln lieber dünsten anstatt braten. Wichtig ist lediglich, dass der Gesamtproteingehalt der Ei + Kartoffelmahlzeit so aufgeteilt ist, dass zwei Drittel des Proteins von den Kartoffeln kommt sowie ein Drittel vom Ei und dass man bei dieser Berechnung immer von ganzen Eiern inklusive Eigelb ausgeht. Wer lediglich das Eiklar mit Kartoffeln kombiniert, erreicht diese hohe biologische Wertigkeit bei weitem nicht. Ich selbst verzehre in der Aufbauphase täglich immer eine Mahlzeit bestehend aus ganzen Eiern und Kartoffeln. Ich kann es Ihnen nur wärmstens empfehlen.



Körperfettabbau durch HCA

F Mein Mann und ich haben erst vor drei Monaten mit dem Training im Fitnessstudio begonnen. Da wir beide leider etwas außer Form sind und mein Mann einen kleinen Bauch hat und ich etwas zuviel unschönes Gewebe an meinem Po und meinen Oberschenkeln mit mir herumschleppe, suchen wir nach einem natürlichen Produkt, das uns bei der Verbrennung von Körperfett hilft. Ein Bekannter von meinem Mann nimmt seit einigen Wochen HCA und es scheint ihm zu helfen an Gewicht zu verlieren. Mich würde nun interessieren ob HCA wirklich etwas bringt und worum es sich dabei genau handelt?

A Die fettabbauende Wirkung von HCA beruht im Prinzip auf zwei Faktoren. Zum einen reduziert HCA die Umwandlung von über die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate zu Körperfett. HCA besitzt hierbei einen hemmenden Einfluß auf das körpereigene Enzym ATP Citratlyase. ATP Citratlyase ist normalerweise für die Neubildung von Körperfett aus Glucose (Kohlenhydrate) verantwortlich. In der Praxis bedeutet dies, dass ein Teil der verzehrten Kohlenhydrate nicht als Triglyceride in den Fettzellen gespeichert wird sondern in den Leber- und Muskelzellen, wo diese schließlich zu Energie verbrannt werden. Wer daneben noch ein aerobes Training betreibt verstärkt diesen Effekt erheblich, da zusätzliche Glucose bereitgestellt werden muß, die dann im Muskel oxidiert wird. Der zweite Faktor, der HCA zu einem interessanten Diätunterstützer macht, sind seine appetitreduzierenden Eigenschaften. Vor allem die Lust auf Süßigkeiten sowie der Appetit auf kohlenhydratreiche Speisen werden erheblich reduziert.

HCA steht für Hydroxycitrussäure und ist ein natürlicher Bestandteil einer Frucht namens Garcinia Cambogia, die in Indien beheimatet ist. Da sämtliche auf dem Markt erhältlichen HCA-Produkte aus Garcinia Cambogia bestehen ist es für die Wirksamkeit des jeweiligen Produktes von großer Bedeutung, dass der Kunde weiß, wieviel aktiver Wirkstoff in Form von HCA überhaupt in der Grundsubstanz Garcinia Cambogia enthalten ist. Es macht nämlich bezüglich der fettabbauenden Wirkung einen riesengroßen Unterschied ob der HCA-Anteil in Garcinia Cambogia bei mageren 10 % liegt oder bei sehr guten 65 %. Idealerweise sollte der HCA-Gehalt bei 65 % sein, da dies nicht nur die wirksamste Form ist sondern auch die Variante darstellt, die in den wissenschaftlichen Studien mit Erfolg angewendet wurde. Ein HCA-Gehalt von 50 % oder weniger sollten Sie meiden.

Als nächstes gilt es die richtige Dosierung herauszufinden. Sowohl die wissenschaftliche Fachliteratur als auch die praktischen Erfahrungen vieler Fitnessportler deuten daraufhin, dass sich mit 3000 mg HCA pro Tag, aufgeteilt in drei Einzeldosen zu jeweils 1000 mg, gute Resultate erzielen lassen. Halten Sie sich jedoch vor Augen, dass wir hier von 3000 mg HCA sprechen und nicht von 3000 mg Garcinia Cambogia. Stellen Sie also bei Ihrem Produkt sicher, dass der HCA-Anteil pro Tag bei 3000 mg liegt und nicht der Garcinia Cambogia-Gehalt. Die Einnahme der jeweiligen Einzeldosis von 1000 mg sollte vorzugsweise ca. 30 Minuten vor einer Hauptmahlzeit erfolgen, da so die appetitreduzierenden Eigenschaften von HCA voll zum Tragen kommen. HCA wird am besten kurweise eingesetzt und zwar über einen achtwöchigen Zeitraum mit anschließender vierwöchiger Pause.



HCA hilft sowohl bei Männern als auch bei Frauen Körperfett abzubauen.