



Bodybuilding ohne

Deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding

Am 25. Oktober 2014 fand in Wiesloch (Baden-Württemberg) die 11. Deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding statt. Ein Erfahrungsbericht aus Athletensicht von INBA- und GNBf-Athlet Dr. Michèl Gleich.

Natural Bodybuilding ist für mich ein wunderbarer Sport und weitaus mehr als nur Gewichte heben. Es ist eine Lebenseinstellung, ein Lebensstil, der auf dem Fundament von gezieltem Training, gesunder Ernährung sowie dem richtigen Maß an Erholung und vor allem positivem Denken aufgebaut ist. Alle vier Aspekte müssen Tag für Tag gelebt und an die jeweilige Trainings- bzw. Wettkampfsituation und auch an die Lebensumstände angepasst werden.

Als ich mich mit 19 Jahren für den Sport des Natural Bodybuilding entschied, war es für mich selbstverständlich, dass es auch ohne den Einsatz von Dopingpräparaten möglich sein muss, sehr gute Ergebnisse im Muskelaufbau und gleichzeitigen Abbau von Körperfett zu erzielen. Die-