

GLADIATOR
ERNÄHRUNG

VON
CHRISTIAN ECKERT

TEIL I - TRAINING

DER HISTORISCHE GLADIATOR

UND

DAS GLADIATOR-PROJEKT

TEIL II - ERNÄHRUNG

WAS WIR GEGESSEN HABEN

UND

WARUM ES EINEN UNTERSCHIED
MACHTE

PUGNATE!



ES WAR EIN TEURES GESCHÄFT

SPEZIALISIERTE TRAININGSEINRICHTUNGEN

SPEZIALISIERTE ÄRZTE UND MASSEURE

SPEZIALISIERTE TRAINER UND KÖCHE

NICHTS WAR ZUFÄLLIG

2010 WURDEN

25 STUDENTEN

WIE RÖMISCHE GLADIATOREN

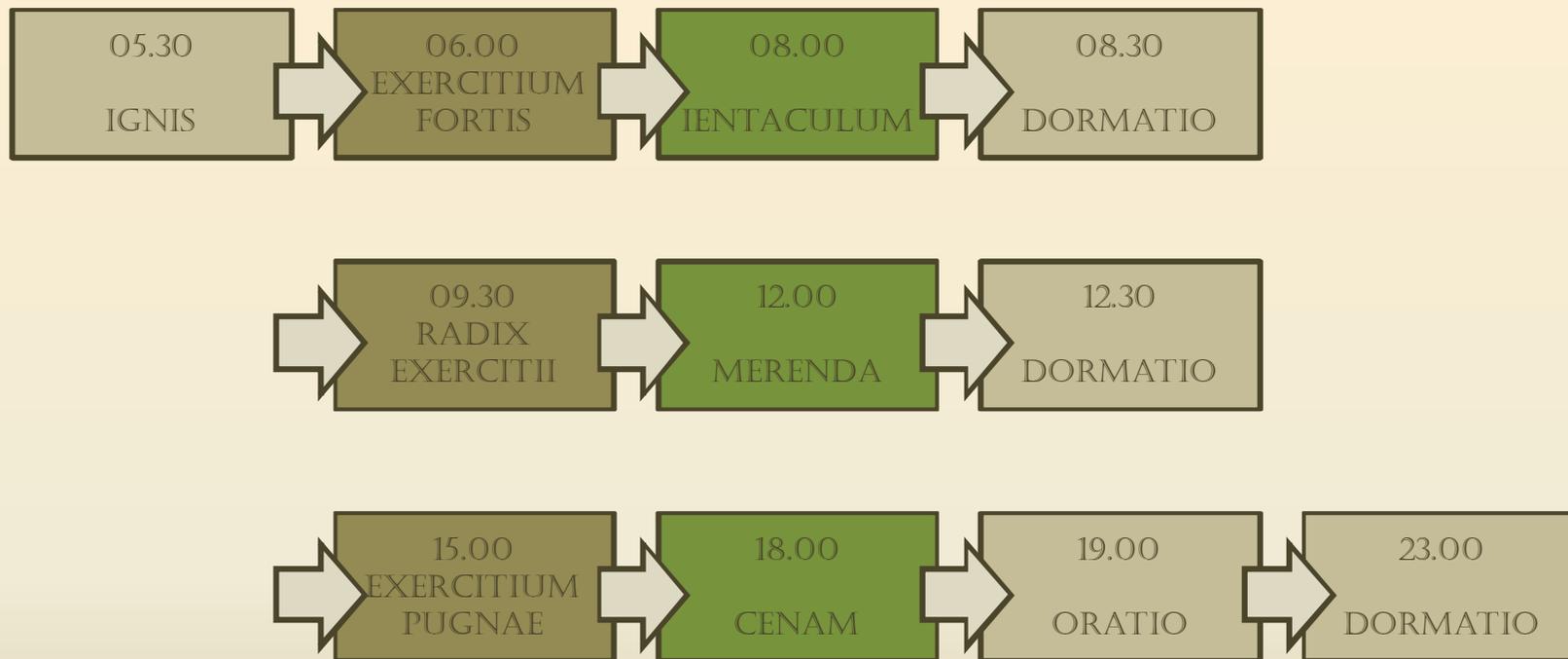
FÜR 6 MONATE

TRAINIERT

SANGUINE ET HARENA



EIN TAG IM LUDUS



EXERCITIUM FORTIS



RADIX EXERCITII



EXERCITIUM PUGNAE



KEIN MUSKELKATER

HÖHERE WACHHEIT

MEHR KRAFT

MEHR AUSDAUER

SKINNIES LEGTEN MASSE ZU

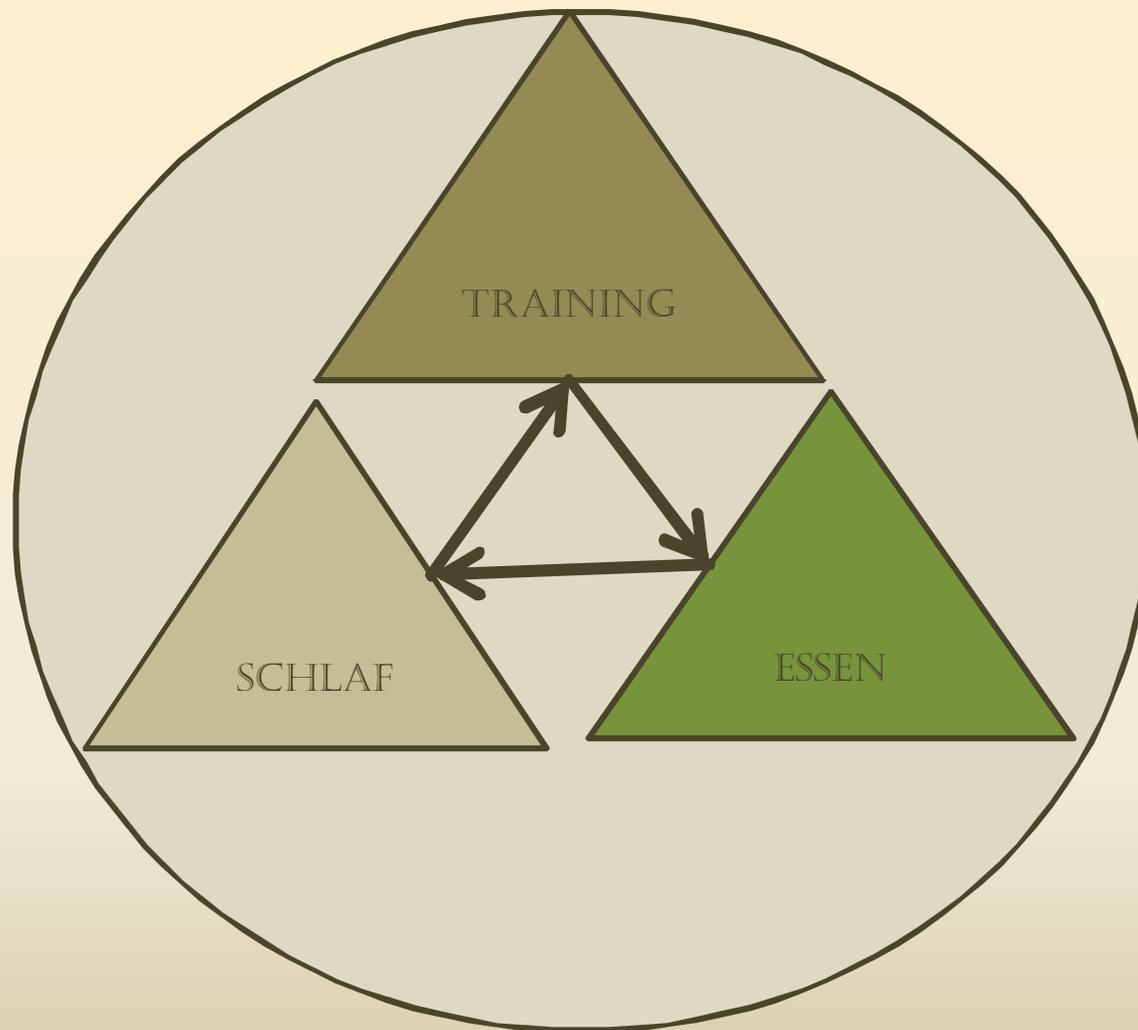
FATSOS VERLOREN GEWICHT

DAS TRAINING WAR HÄRTER!

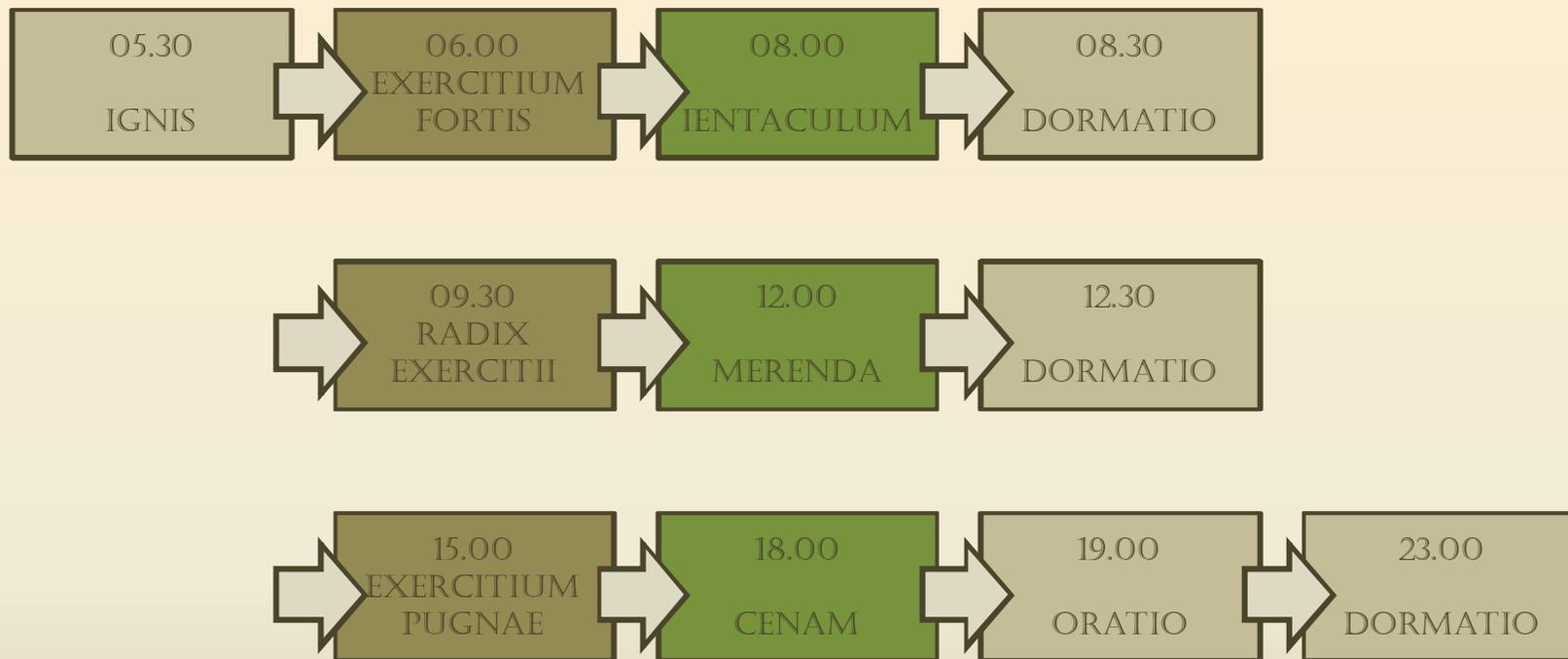
MEHR SCHLAF!

ANDERE ERNÄHRUNG!

DER MAGISCHE KREIS



EIN TAG IM LUDUS



8 STUNDEN TRAINING

PLUS

10 STUNDEN SCHLAF

PLUS

GLADIATOR ESSEN

MACHT

ERGEBNISSE

PAUSE

GLADIATOREN BEKAMEN ANDERES ESSEN ALS
NORMALE SKLAVEN ODER SOLDATEN

GLADIATOREN BEKAMEN DAS BESTE TRAINING,
WAS MÖGLICH WAR

SPORTSPEZIFISCHE ERNÄHRUNGSERFAHRUNG
AUS 700 JAHREN

KEIN ZUCKER

KEIN FLEISCH

KEIN KAFFEE

KEIN ALKOHOL

GLADIATOREN WAREN HORDEARII GERSTENMÄNNER



BOHNEN UND GERSTE

DIE GLADIATOREN MIT MIR NUTZEN
SEHR VIEL DIESE ART VON ESSEN,
WÄHREND SIE DIE KONDITION IHRER
KÖRPER AUFBAUTEN.

GALEN

EIER, FETA

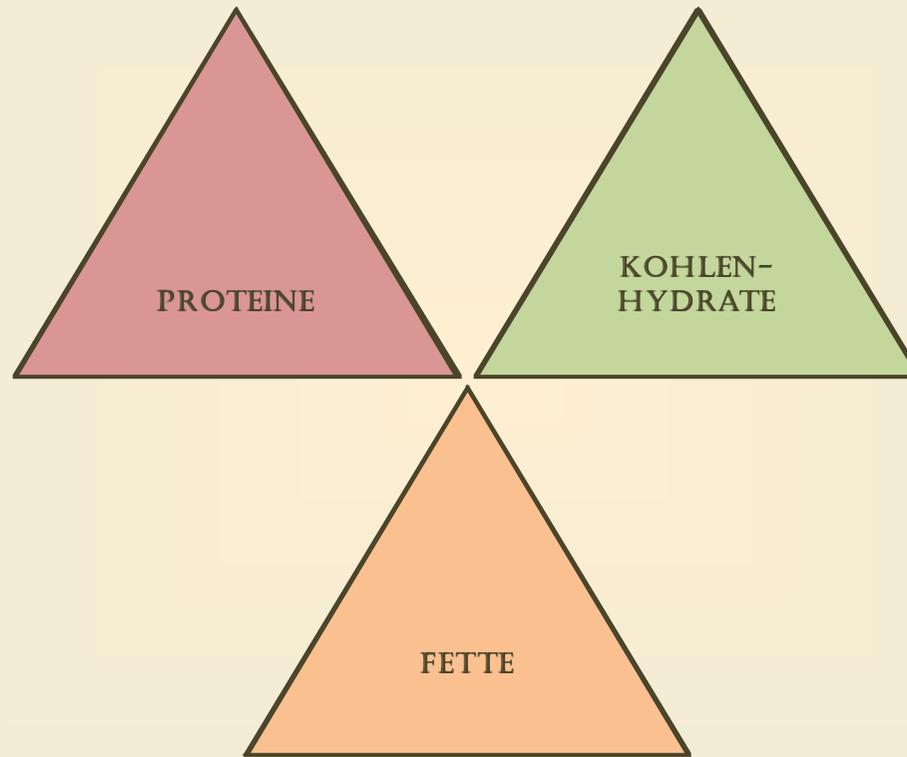
OLIVEN, OLIVENÖL, MANDELN,
PINIENKERNE, DATTELN

KAROTTEN, ZWIEBELN, KNOBLAUCH,
GURKEN, SALAT, ÄPFEL, PILZE, FEIGEN,
APRIKOSEN, KOHL

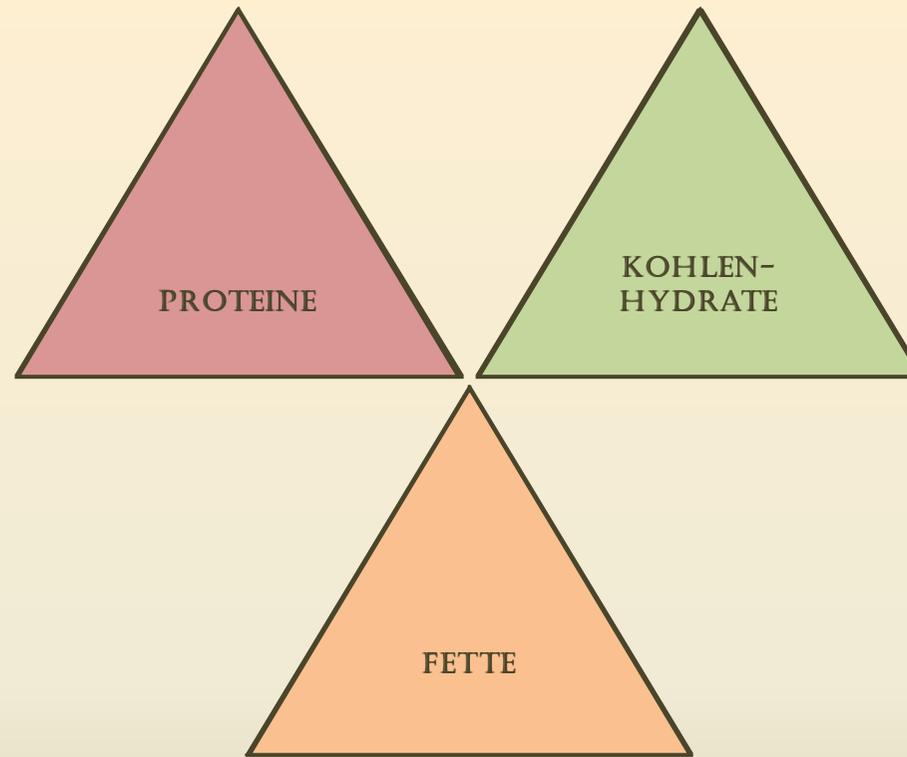
GERSTE, BOHNEN, LINSEN, KICHERERBSEN,
BROT

PULS GLADIATORUM





VERGESST MAKRONÄHRSTOFFE!



ENERGIEVERBRAUCH

MINUS

ENERGIEAUFNAHME

ERGIBT

ENERGIEGLEICHGEWICHT

HIRSE PVLS



PRAL - POTENTIAL RENAL ACID LOAD

80G	OLIVEN	0,48 MINUS
60G	KAPERN	32,30 MINUS
250G	BOHNEN	9,90 MINUS
10G	OLIVENÖL	NEUTRAL
10G	PETERSILIE	15,50 MINUS
10G	MAJORAN	7,50 MINUS
60G	HIRSE	2,46 PLUS

ERGEBNIS
MINUS 45,34
MEQ!!!!!!!!!!

MINERALIEN UND VITAMINE

PLUS

FLAVANOIDE UND BALLASTSTOFFEN

PLUS

EINFACH ZU VERSTOFFWECHSELN

PLUS

PERFEKTER SÄURE-BASEN AUSGLEICH

ERGIBT

EXZELLENTER ERHOLUNG

HIGH ENERGY



LOW ENERGY



NORMAL LIFE



GLADIATOR ESSEN



GLADIATOR ESSEN



GLADIATOR ESSEN



GLADIATOR ESSEN



WARUM GLADIATOREN ERNÄHRUNG?

SCHNELL, EINFACH UND BILLIG

LECKER, GESUND UND
LEISTUNGSSTEIGERND

ÖKOLOGISCH UND ETHISCH
KORREKT

FRAGEN ?