



## **Gesunde und ausgewogene Ernährung beim Kampfsport**

*Richtige Ernährung als wichtige Grundlage für ausdauerndes Training*

Altmannstein, 5.5.2015 - Die Kernkompetenzen von Bukata-Sport sind in den Bereichen Trainingsequipment und Kampfsportzubehör angesiedelt. Das Unternehmen mit Sitz in Altmannstein (Bayern) versteht sich als renommierter Versandhandel für professionelles Box-Zubehör und Kampfsportartikel für verschiedenste fernöstliche Kampfkünste wie Kendo, Kung Fu, Karate und Wing Chun. Seit einiger Zeit hat es sich Bukata-Sport zum Ziel gemacht, Kampfsportler und Fitnessbegeisterte mit einem Ratgeber-Blog in Sachen Trainingsplan-Erstellung, Ernährung und Tipps für das tägliche Training zu unterstützen. Im Blog finden sich beispielsweise Diät- und Ernährungstipps für das Kampfsportler und alle, die ein ausdauerndes Trainingsprogramm abspulen. Wer sein Training optimieren möchte und den Trainingseffekt dadurch gezielt verbessern will, sollte sich an ein paar wichtige Ernährungsgrundsätze halten. So ist es beispielsweise wichtig, dass folgende Nahrungsmittelverteilung in den Grundzügen eingehalten wird: 55% Kohlenhydrate, 15% Eiweiß und 30% Fett. Aber nicht nur die Art der Nahrung ist entscheidend, auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und die Anzahl der täglichen Mahlzeiten können sehr wichtig sein. Perfekt ist eine Verteilung der Nahrungsaufnahme auf mehrere kleine Mahlzeiten. Bestenfalls wird alle 2-3 Stunden ein Snack gegessen. Dies stärkt die Leber und die Muskeln. Genauere bzw. weiterführende Informationen zu diesem Thema können hier eingesehen werden: <http://pagewizz.com/gesunde-und-ausgewogene-ernahrung-fur-kampfsportler-31721/>

Neben Ernährungstipps finden sich im Blog von Bukata-Sport unter [budokatana.de](http://budokatana.de) auch Ratschläge und Anleitungen für die Gewichtsreduktion. So werden die aktuellsten Diäten und Abnehm-Tipps in einem Ratgeber-Blog veröffentlicht. Ein Thema das gerade relativ aktuell im Bereich Diäten ist, ist die sogenannte Zitronensaftkur, welche auf der täglichen Einnahme von 3-4 Zitronen in flüssiger Form basiert. Die Ergebnisse mit dieser Diät sind enorm und es lassen sich binnen kurzer Zeit gute Erfolge bei der Gewichtsreduktion feiern. Allerdings sollten Menschen mit leicht reizbarem Magen eher darauf verzichten, da über einen längeren Zeitpunkt eine Menge Zitronensaft aufgenommen wird, welcher die Magenschleimhaut reizen und zu Bauchkrämpfen führen kann. Aber auch andere Diäten und Ernährungstipps werden in den Blogartikeln von Bukata-Sport ausführlich behandelt. Der Blog ist ein Sammelsurium an informativen Blogartikeln mit Tipps für das Kampfsport-Training und die richtige Ernährung. Hin und wieder werden in den Artikeln auch eigens hergestellte Boxsäcke oder Trainingsgeräte vorgestellt und Übungen für diese beschrieben. Neben Trainingsgeräten findet sich im Sortiment von Bukata-Sport auch Kampfsport-Zubehör wie Boxsackhalterungen, Boxhandschuhe, Kopfschutz und vieles mehr.

## **Pressekontakt**

Bukata Sport

Herr Andreas Jaworek  
Forststraße 25  
93336 Altmannstein

[budokatana.de](http://budokatana.de)  
[service@bukata-sport.de](mailto:service@bukata-sport.de)

## **Firmenkontakt**

Bukata Sport

Herr Andreas Jaworek  
Forststraße 25  
93336 Altmannstein

[budokatana.de](http://budokatana.de)  
[service@bukata-sport.de](mailto:service@bukata-sport.de)

Bukata-Sport ist Versandhändler für Kampfsportartikel und Trainingsequipment mit Erfahrungen und Know-How aus über 10 Jahren am Markt. Als renommierter Versandhandel für hochwertiges Boxsportequipment und Kampfsportzubehör bietet Bukata-Sport über einen Onlineshop alles, was Sportbegeisterte für das ausdauernde Training benötigen. Im Ratgeber-Blog werden Neulinge beim Einstieg in die Kampfsport-Welt mit Tipps und Anleitungen unterstützt und Fortgeschrittene erfahren mehr über fernöstliche Kampfkünste wie Wing Chun, Kendo und Muay Thai.