



## **Informativer Fitness- und Sportnahrung-Blog**

*Tipps und Tricks rund um das Training*

Unter <http://www.muskelfarm.de/blog/> werden zahlreiche Themen behandelt, die eine gesunde Ernährung insbesondere bei Sportlern und ein effektives Fitness- und Bodybuilding-Training ausführlich beschreiben. Neue Produkte aus der Nahrungsergänzung werden vorgestellt und im Detail in ihren Wirkungen erläutert.

Unterteilt ist der Blog in verschiedene Kategorien, die übersichtlich angeordnet sind. Unter dem Motto "Allgemein" sind Nachrichten aus der Fitness- und Bodybuilder-Szene zu finden. Ebenso werden gesundheitliche Themen angesprochen, sowie Messetermine oder bloginterne Infos bekannt gegeben. Alles, was Sportler aus dem Fitness- und Bodybuilding-Bereich über Sportnahrung wie Aminosäuren und Kreatin wissen sollten, finden sie in den dafür vorgesehenen Kategorien, mit Tipps zur richtigen Produktwahl und der optimalen Dosierung.

Insbesondere die Ernährung spielt in der Fitness und beim Bodybuilding eine große Rolle. Wie man sich richtig ernährt, wann und wie eine Diät durchzuführen ist, und wie man an die gewünschten Körperformen gelangt, wird ausführlich im Blog von Muskelfarm Athletik beschrieben.

Neben der richtigen Ernährung sollten nicht nur Profisportler zu Sportnahrung bzw. Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Zahlreiche Stoffe kann der Körper gerade bei hoher körperlicher Belastung nicht schnell produzieren beziehungsweise nicht in der benötigten Menge zu Verfügung stellen. Hier helfen Nahrungsergänzungsmittel, die jeden Fitnessbegeisterten und Bodybuilder schneller an sein Ziel kommen lassen. Im Muskelfarm Blog wird das Thema umfangreich behandelt.

Der Muskelaufbau ist in der Regel immer Teil des Zieles, wenn zum ersten Mal ein Fitnessstudio besucht wird. Disziplin, personalisierte Trainingspläne, regelmäßiges Training und Steigerung der Leistung sind sicherlich einige Punkte, die für den gewollten Muskelaufbau verantwortlich sind. Tipps und Tricks, wie der Muskelaufbau beschleunigt werden kann und was ihn hindern könnte, sind unter der Rubrik "Muskelaufbau" im Blog zu finden.

Das Wichtigste bei der Fitness ist das konzentrierte Training, das Spaß machen soll, die Gesundheit fördert, die Muskeln aufbaut und den Sportler effektiv an seine Ziele gelangen lässt. Ob mit Fitnessgeräten für zu Hause oder gezielten Trainingsplänen durch einen Personal Trainer im Sportstudio, wie der Weg zum Erfolg verlaufen sollte und wie man reagieren sollte, wenn Verletzungen das Programm stoppen, wird hier im Blog genau erklärt.

Der Blog für Fitness und Bodybuilder hält Interessierte stets auf dem Laufenden, informiert über Neuigkeiten rund um die Gesundheit, Trainingsgeräte, Sportlernahrungen und vieles mehr aus dem Bereich des Sports.

## **Pressekontakt**

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch  
Pöppinghauser Furt 2  
44579 Castrop-Rauxel

[muskelfarm.de](http://muskelfarm.de)  
[info@muskelfarm.de](mailto:info@muskelfarm.de)

## **Firmenkontakt**

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch  
Pöppinghauser Furt 2  
44579 Castrop-Rauxel

[muskelfarm.de](http://muskelfarm.de)  
[info@muskelfarm.de](mailto:info@muskelfarm.de)

Die optimale Versorgung mit Nährstoffen und Mitteln für besten Trainingserfolg ist unsere Verpflichtung. Muskelfarm Athletik bietet Ihnen nur das Beste aus den Bereichen Supplemente, Sporternahrung sowie Zubehör für das Training. Muskelfarm Athletik - die Adresse Nr. 1 für Sportler!