Daniel Gildner
Natural Bodybuilder Pro, Sportwissenschaftler, Personal Trainer
WWW.DANIELGILDNER.COM
OPTIMUM NUTRITION

Daniel Gildner Natural Bodybuilder Pro, Sportwissenschaftler, Personal Trainer

Q & A:

Woher kommt deine innere oder wahre Stärke?

Ich habe immer Sport geliebt, egal in welchem Alter. Mit 6 Jahren begann ich bereits mein Training, natürlich kein Krafttraining. Nach und nach steigerte man sich und das Krafttraining war mein Liebling. Sicherlich ist auch die gute Ernährung für die wahre Stärke wichtig. Den inneren Schweinehund muss man aber leider trotzdem von selber überwinden. Ich sehe jeden Tag als eine neue Herausforderung für mich und mein Training.

Wie bist du zum Sport gekommen?

Ich war Leistungsjudoka und damit auch sehr erfolgreich bis ich eine Verletzung an der Schulter erlitt. Der Rehasport war für mich die Möglichkeit beim Krafttraining mein eigenes Training zu gestalten. Dabei waren meine Schwächen immer die Schwerpunkte in meinem Training. Wettkämpfe bestritt ich ebenfalls und bin nach wie vor ein leidenschaftlicher Athlet und Personaltrainer. Neben meinem Studium der Sportwissenschaft ist nun dieser Sport zu meinem Lebensmittelpunkt geworden.

Welchen Rat würdest du jemanden geben, der in Form kommen möchte und seine Ziele erreichen will?

Habe stets deine Ziele vor Augen! Auch wenn du vom Weg abkommst, finde eine Möglichkeit wieder auf die Spur zu kommen. Abkürzungen erscheinen auf den ersten Blick als Zeitersparnis, das sind sie in Wirklichkeit jedoch nicht. Sei ehrlich zu dir und genieße den Sport, dann kommen die Erfolge auch ganz von alleine!

Lieblingsprodukte

Gold Standard 100% Whey®

Gold Standard 100% Whey vereint einen sehr guten Gescmack mit einer hervorragenden Aminosäurenbilanz. Die erstklassige Löslichkeit überzeugt mich immer wieder. Defintiv mein Liebllingsprotein!

Lean Whey™

Es eignet sich durch den geringeren Zuckeranteil perfekt für meine Diät. Als Shake für Zwischendurch unerlässlich.

BCAA

It Ich verwende es gern in der Diät oder vor dem Cardiotraining. So erhalte ich einen gewissen Muskelschutz.

Opti-Men®

Opt-Men liefert mir viele Vitamine und Mikronährstoffe. Ich nehme es direkt am Morgen und fühle mich vitaler im Alltag und leistungsfähiger beim Training.

TEAM ON
WWW.TRUESTRENGTH.COM