*Von Max Musterman*

Hier kommt die Einleitung zu deinem Artikel hinein.

(Wichtiger Hinweis: Wir sprechen unsere Leserschaft immer in der Du-Form an! Du solltest, wenn du den Leser ansprichst, also immer die Du-Form nutzen und auch nicht zwischen Anreden hin und her springen!)

**Hauptüberschrift**

Sub-Überschrift 1

Hier kommt der Text zur ersten Sektion hinein…

Sub-Überschrift 2

Hier kommt der Text zur zweiten Sektion hinein…

Sub-Überschrift 3

Hier kommt der Text zur zweiten Sektion hinein…

Sub-Überschrift 4

Hier kommt der Text zur zweiten Sektion hinein…

Abschließende Worte

Hier kommt eine knackige Zusammenfassung hinein sowie abschließende Gedanken zum Thema

Über den Autor – Max Mustermann

Hier kommt ein kurzes Autorenprofil von dir hinein: Wer bist du? Was hast du mit Training, Gesundheit, Ernährung am Hut? Wo kann man mehr von dir lesen?

Optional: Füge ein Autoren-Portrait mit an (200x200px)

Quellenangaben

[1] Müller, A. (2015): Impact of Carbohydrates on Exercise Performance. In: Strength Cond Res. URL: <http://www.paperurl.de/>.

[2] Schmidt, B. (2017): Macronurients and Muscle Hypertrophy. In: Nature. URL: <http://www.paperurl.de/>.

[3] …