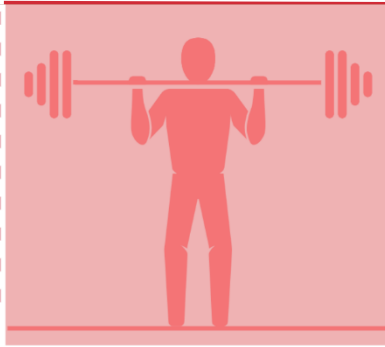


Fettreduktion durch Krafttraining



Verbrenne Körperfett im Schlaf! Krafttraining ist das Geheimnis für dauerhafte Reduktion von Körperfett! Muskeln verbrauchen Energie! Mehr Muskeln verbrauchen mehr Energie. Und das nicht nur beim Training, sondern auch danach - sogar im Schlaf!

Muskeln benötigen eine ständige Energieversorgung, sowohl bei körperlicher Belastung als auch in Ruhe. Je größer die Muskelmasse, desto größer sind auch die Stoffwechselaktivität und der Energieverbrauch. Gerade bei älteren Menschen und Personen, die unter Bewegungsarmut leiden oder Diät machen, kann eine schwindende Muskelmasse beobachtet werden. Durch die Abnahme der Körpermuskulatur sinkt dabei zwangsläufig der Grundumsatz an Kalorien, was die Neigung zu Übergewicht und Fetteinlagerung erhöht. Krafttraining kann dies verhindern. Der Aufbau von 1 kg reine Muskelmasse erhöht den Grundumsatz eines Fitness- und Gesundheitssportlers um circa 16-18 Kilo Kalorien pro Tag. Regelmäßige Kräftigung der Muskulatur trägt also indirekt auch dazu bei, das Körpergewicht beziehungsweise den Körperfettgehalt zu kontrollieren.