

Lehre Deinen Körper Fett zu verbrennen!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:02 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:12 Uhr



Regelmäßigkeit - der Schlüssel zur erfolgreichen Fettverbrennung.

Mann sollte mehrmals die Woche Ausdauertraining betreiben, denn erst nach längerem regelmäßigen Trainings lernt der Körper und verbessert die Fähigkeit der Energiegewinnung, die Fettdepots anzugreifen anstatt auf einfache Glukosevorräte zurückzugreifen. Anfänger verbrennen, nach einem 30-minütigen Training, gemäß Studien etwa 10 Gramm Fett.– Nach 3 Monaten verbrennen sie dreimal so viel.