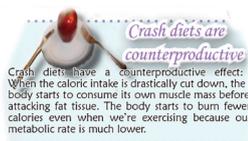


# Radikaldiäten sind kontraproduktiv: Hungere nicht!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:43 Uhr -

---



Radikaldiäten sind kontraproduktiv: Hungere nicht!

Die typischen Crashdiäten haben einen weiteren kontraproduktiven Effekt: Der Körper baut bei verminderter Nahrungszufuhr Muskelmasse ab und verringert den Grundumsatz an Energie. Bei sportlicher Betätigung verbrennt der Körper weniger Kalorien und speichert sie stattdessen als Fettpölsterchen.