

## Dickmacher: Zu hohe Erwartung

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 20:01 Uhr -

---



### Dickmacher: Zu hohe Erwartung

In kleinen Schritten sicher zum Ziel.

„Sechs Pfund in fünf Tagen!“ Wer auf Diäten setzt die dieses oder ähnliches Versprechen, wird leider zwangsläufig enttäuscht. Oft purzeln zwar anfangs tatsächlich die Pfunde. Mit Abspecken hat das aber wenig zu tun, da man kaum Fett verbrennt sondern hauptsächlich Muskelmasse und meist handelt es sich bei den abgenommenen Pfunden um Flüssigkeit, die aus dem Gewebe gespült wurde. Der rapide Gewichtsverlust besteht somit überwiegend aus Wasser. Und dieses nimmt sich der Körper schnell wieder zurück. Während einer solchen Radikalkur verlangsamt sich der Stoffwechsel.

Wer abnehmen möchte, will vor allem eines loswerden: Überschüssiges Fett. Ein Kilo menschliches Körperfett dient jedoch als Speicher für 7000 Kalorien.

Schraube daher besser die Erwartungen herunter, und setz dir realistische Ziele. Ein Pfund pro Woche abzunehmen ist schon ein großartiger Erfolg, wenn es sich tatsächlich um Körperfett handelt.