Stress macht fett

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 20:07 Uhr -

Stress macht fett

Vermeide Stress in jeglicher Form sowie Übertraining. Stresshormone sind katabole Hormone, die dazu führen, dass Muskelmasse abgebaut wird während Fett vermehrt eingelagert wird und die Testosteronwerte sinken.