

Maximale Fettverbrennung

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 20:25 Uhr -



Der Mensch ist ein Speicherwunder. Ständig ist er bemüht, Energie für schlechtere Zeiten und große Anstrengungen zu bunkern – vornehmlich an Bauch, Hüften und Beinen. Doch sammeln und jagen gehören längst der Vergangenheit an. Essen kauft man an jeder Straßenecke, es gibt keine Einschränkung an Süßem oder fettigem Essen und sehr oft haben wir Berufe die wir sitzend vor dem Computer ausüben. Zusätzlich fahren wir bequem mit dem Auto zur Arbeit – all dies sind Faktoren die die Einlagerung von überschüssigen Kalorien in unseren Fettspeicher begünstigen. Daher ist Übergewicht eines der größten Krankheitsfaktoren unserer Zivilisation.