

Die Praxis sieht anders aus:.

Geschrieben von: Carlos Barbon
Samstag, den 15. Juni 2013 um 20:27 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 15. Juni 2013 um 20:30 Uhr



Die Praxis sieht anders aus:.

Würde der Körper seine Fettreserven gleich anzapfen, würden die Pfunde durch Sport schnell purzeln. Der Körper bezieht aber die Energie nicht direkt aus dem Hüftspeck, sondern zuerst aus ökonomischeren Quellen – beispielsweise aus dem leicht zur Verfügung stehendem Blutzucker. Erst wenn diese ausgeschöpft sind neigt er dazu die Fettspeicher anzugreifen. Daher sollte man vermeiden kurz vor dem Training zu essen, da ansonsten der Körper erst diese Kalorien verbrennt anstelle der Fettreserven.

Allein in zehn Prozent Körperfett

stecken 100.000

Kilokalorien. 30 Marathonläufe ließen sich aus einem solchen Energiedepot bestreiten, jedenfalls in der Theorie.