

# Wie verbrennt man Fett?

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 20:30 Uhr -

---



## Wie verbrennt man Fett?

Um Fett zu verbrennen muss der Körper sich in einem leichten Kaloriendefizit befinden. Dies bedeutet, dass er weniger Kalorien über die Nahrung erhält als er benötigt. Zusätzliche sportliche Aktivitäten erlauben es, sich nicht zu sehr mit den Mahlzeiten einzuschränken, da über das Training zusätzlich Kalorien verbrannt werden. Sport, in Verbindung mit einer leicht reduzierten Kalorienaufnahme und Nahrungsumstellung, führt zur gewünschten Gewichtsabnahme durch Fettverbrennung.