

Strikte Hungerkuren sind Dickmacher!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 07:32 Uhr -



Strikte Hungerkuren sind Dickmacher!

Hungern verhindert den Abnehmerfolg.

Es klingt zwar paradox, aber Radikaldiäten können dick machen. Zu Beginn zeigen Hungerkuren zwar häufig gute Anfangserfolge – aber dann stagniert das Gewicht oder der Zeiger der Waage wandert sogar wieder nach oben. Der Grund dafür ist, dass sich der Körper schnell an das Leben auf Sparflamme anpasst: Er verbrennt schlicht weniger Energie als zuvor. Das Abnehmen verlangsamt sich, und jede Kalorie fällt bald doppelt ins Gewicht. Obendrein ist der Körper oftmals eher dazu geneigt körpereigene Muskelmasse zu verbrennen da diese Energiequelle leichter verfügbar ist als die der Fettzellen. Das ist entmutigend, weil es nach den ersten Pfunden nur mühsam weitergeht. Das Gefühl, keinen Erfolg zu haben, macht die Motivation zunichte. Spätestens wer nach Ende einer Diät zum normalen Essverhalten zurückkehrt, ist bald frustriert: Es folgt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt, denn der Körper braucht einige Zeit, um von der Sparflamme wieder auf Normalverbrennung zurückzuschalten mit der Folge, dass die abgehungerten Pfunde wieder drauf sind und noch weitere dazu gekommen sind.

Daher ist es am besten langsam, aber sicher abzunehmen. Mute deinem Körper nicht zu viel zu, damit er das Hungerprogramm gar nicht erst aktiviert. Mit einem guten Ernährungsprogramm nimmt man maximal 1 Kilo im Monat ab, ohne hungern zu müssen. Anstatt zu hungern, ist es besser gesünder, fett- und zuckerärmer zu essen. Regelmäßiger Sport verbessert die Kalorienbilanz und verhindert, dass Muskelmasse anstelle von Fett verbrannt wird.