

Mehr Muskeln = weniger Fett!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:22 Uhr -



Mehr Muskeln = weniger Fett!

Die Muskelmasse erhalten bzw. erhöhen. Muskelmasse ist sehr wichtig beim Abnehmen, denn: Muskeln erhöhen den Grundumsatz an Energie, da sie stoffwechselaktiv sind, verbrauchen sie auch in Ruhephasen Energie. Muskeln sind unser „größtes Fett verbrennendes System“, da vor allem in den Muskelzellen die in den Fettzellen gespeicherten Kalorien verbrannt werden.