

„Das Ausfallen lassen von Mahlzeiten kann das Abnehmen begünstigen“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:15 Uhr -



„Das Ausfallen lassen von Mahlzeiten kann das Abnehmen begünstigen“

Immer dann wenn der Körper Hunger leidet, schaltet er in einen Sparmodus, in dem es die Stoffwechselrate herabgesetzt. Dies verschlechtert die Möglichkeit Fett zu verbrennen und zusätzlich stresst Hunger unseren Körper welcher dann dazu neigt Kalorien in Fettzellen einzulagern. Obendrein laufen wir während Heißhungerattacken eher Gefahr zu schlechten Nahrungsmitteln zu greifen.