

Trennkost

Beitrag von „Basti zwei“ vom 2. Juni 2009 19:00

Von Ernährungsumstellung ist hier ja auch die Rede, eben NICHT von einer Frauenzeitschriftendiät, die nur den Jojo-Effekt bringt. Dazu gehört die Bewegung, welche die Kalorienverbrennung ankurbelt. Genügend Eiweiß verhindert, dass der Körper schlaff wird. Dass man abends auf Kohlehydrate verzichten soll, hat damit zu tun, dass der Blutzuckerspiegel niedrig gehalten werden muss, damit die Fettverbrennung auf vollen Touren läuft.