

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „SteffdA“ vom 5. April 2018 22:36

[Zitat von state_of_Trance](#)

Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.

Nö, das glaube ich nicht. Durch den regelmäßigen Besuch des Fitnessstudios kann er den Grundumsatz nicht senken und er erhält auch das Signal, das die Muskeln noch gebraucht werden, Muskelabbau also nicht stattfindet.