

Überlastung

Beitrag von „s3g4“ vom 29. April 2025 06:20

Zitat von nihilist

(ich bin bisher noch recht schlank, aber merke, dass ich auf einmal viel schneller zunehme)

Dein Grundumsatz ist gesunken. Der Mensch tendiert dazu mit fortschreitendem Alter sich weniger zu bewegen und man verändert sich hormonell, sodass Muskeln abgebaut werden. Die Lösung dafür ist Kraftsport. Je älter man wird, desto wichtiger wird Muskelaufbau und -erhalt! Nicht nur wegen des Energieverbrauchs, sondern besonders für das Wohlbefinden.