



Leseprobe

Inhalt

Fettverbrennungsmythen	5
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	6
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT	7
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST	8
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN	9
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN.....	10
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT.....	11
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN	12
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN.....	13
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN.....	14
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN	15
EMOTIONALES ESSEN.....	17
PMS	20
Gelüste	22
Krankheit.....	26
ZU WENIG ESSEN.....	29
Gesunde Nahrungsmittel	32

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, die herumschwirren, ist es oft schwierig zu unterscheiden zwischen effektiven Techniken und Strategien zur Gewichtsabnahme sowie in die Irre führenden Programmen und Taktiken, die nicht nur uneffektiv sind, sondern bisweilen auch gefährlich.

In diesem Ebook behandeln wir die häufigsten Fettverbrennungslügen, die Diätetiker seit Jahren getäuscht und verwirrt haben, so dass Sie sich auf realistische Ziele und todsichere Strategien der Gewichtsreduzierung konzentrieren können.

Wie viele von diesen Mythen haben auch Sie geglaubt?

MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT

Eine weit verbreitete Ansicht ist, dass die Konzentration der Übungen und des Gewichtstrainings auf spezielle Teilbereiche des Körpers in der Lage ist, die Fettmenge in eben diesem Bereich zu reduzieren.

In Wirklichkeit gibt es so etwas wie eine begrenzte Fettverbrennung nicht.

Sobald Sie anfangen zu trainieren, verlieren Sie Gewicht gleichmäßig über den Körper verteilt.

Genauso falsch ist die Annahme, dass eine hohe Zahl an Wiederholungen einer Übung mehr Fett verbrennt. Tatsächlich führen weniger Wiederholungen mit größeren Gewichten zu verbesserter Fettverbrennung, und das in kürzerer Zeit.