

Wie nehme ich schnell ab?

25.07.2012, 16:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Wienehmeichschnellab24.de

Fragt man Menschen nach ihrer Meinung zum Abnehmen bzw. nach dem richtigen Weg dafür, so werden die meisten die gleiche Antwort geben: "Weniger essen und viel Sport!" Klingt zwar nicht schlecht, ist aber in der Regel falsch. Aber warum halten dann die meisten Menschen diesen Weg für den Richtigen?

Weil, dass das Standardtrainingsprogramm vieler Fitnessexperten, -gurus und -studios ist. Fast alle Diäten laufen auf dieses Prinzip des wenig essens und viel Sport hinaus, so dass sich diese Aussage in den Köpfen der Menschen verankert hat. Doch beschäftigt man sich mit diesem Thema genau, so stellt man sehr schnell fest, dass Abnehmen mehr ist. Auf der Internetseite <http://wienehmeichschnellab24.de> stellt die Fitness- und Ernährungsexpertin Marion Schwarzenberger nicht nur interessante und hilfreiche Tipps und Tricks vor, sondern erzählt auch von ihren eigenen Erfahrungen, wie sie es geschafft hat einen schlanken Körper zu formen.

Der bessere Weg zum Abnehmen

Wer das Prinzip "Weniger essen und viel Sport" wird sicherlich seine Erfolge haben, doch sind diese meistens nur von kurzer Dauer. Das liegt daran, dass die Meisten nach ihrer Diät wieder in das alte Essmuster fallen und so innerhalb kürzester Zeit nicht nur wieder zunehmen, sondern teilweise sogar mehr drauf haben als vor der Diät. Das ist der berühmte Jojo-Effekt.

"Stattdessen sollten Betroffene ihre Ernährung auf lange Sicht umstellen und eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining absolvieren. So schafft man mit der Ernährung eine gesunde Basis und mit dem Aufbau von Muskeln werden ganz automatisch mehr Kalorien verbraucht", so die Aussage von Marion Schwarzenberger.

Weitere Informationen zu diesem Thema und den persönlichen Kontakt zu Frau Schwarzenberger finden Interessenten auf der Webseite.

Portrait

Die Webseite <http://wienehmeichschnellab24.de> ist die Anlaufstelle für alle, die gerne gesund und schnell abnehmen möchten und das mit Erfolgsgarantie.

<https://www.openpr.de/news/650999/Wie-nehme-ich-schnell-ab.html>