



Studie: Abnehmen – zu viel Bewegung hilft nicht!!

Eine Forschungsarbeit, die im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, hat herausgefunden, dass zu viel Bewegung nicht unbedingt beim Abnehmen hilft

Die Studie untersuchte über ein halbes Jahr hinweg 198 Übergewichtige Erwachsene und stellte fest, dass trotz intensiver Sporteinheiten der Körperfettanteil der Teilnehmer nur sehr wenig oder gar nicht gesunken ist!

Interessanterweise hat sich der Körper der Teilnehmer an die erhöhte körperliche Aktivität angepasst und verbrauchte weniger Kalorien als erwartet.

Dies zeigt, dass exzessives Training allein keine effektive Methode zur Gewichtsreduktion ist.

Diese Studie bringt wirklich interessante Aspekte ans Licht! Trotz weit verbreiteter Meinung zeigt die Forschung, dass übermäßiges Training nicht unbedingt zu einem signifikanten Gewichtsverlust führt. Der menschliche Körper ist erstaunlich anpassungsfähig und findet Wege, um Energie zu sparen, selbst bei erhöhter körperlicher Aktivität.

Es unterstreicht, wie wichtig es ist, nicht nur auf Bewegung zu setzen, sondern auch auf eine ausgewogene Ernährung und andere gesunde Lebensgewohnheiten, um ein nachhaltiges Gewichtsmanagement zu erreichen. Balance ist hier das Schlüsselwort.

Aber auch wie wichtig es ist für bestimmte Ziele einen fachmännischen Rat, einen Sportwissenschaftler oder Personal Fitnesstrainer heranzuziehen.

Trotz allem ... Bleibt in Bewegung,
Luca & Olaf