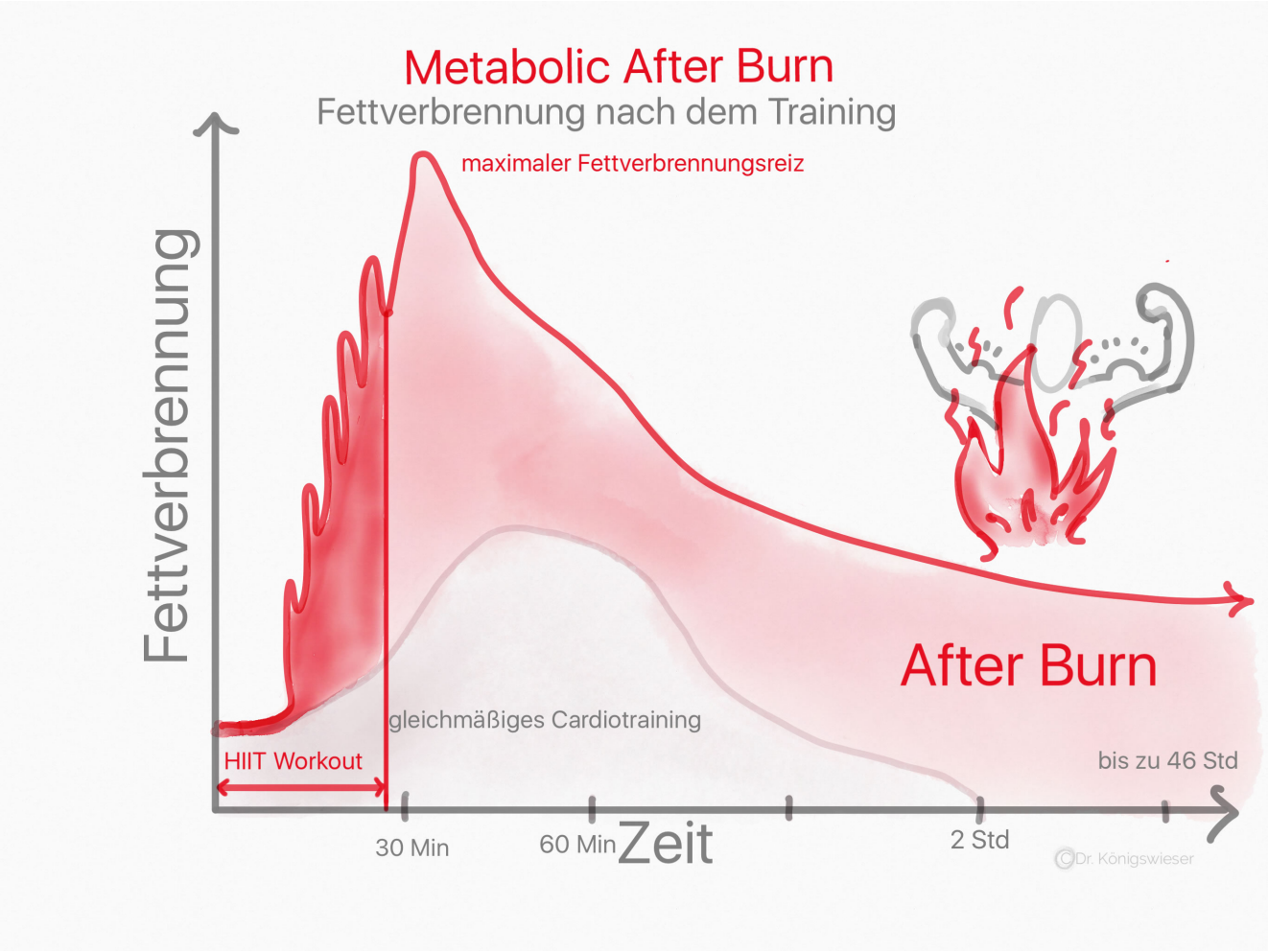
Das Geheimnis der Fettverbrennung: Metabolic Afterburn

Die Muskeln deines Körpers sind vergleichbar mit den Motoren eines Autos. Große Motoren brauchen in der Regel mehr Sprit. Und das nicht nur während der Fahrt, sondern auch im Leerlauf. Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag. Das Spannende dabei ist: Dies geschieht auch im Ruhezustand! Um die Fettverbrennung also nachhaltig anzukurbeln, solltest du dich **regelmäßig bewegen**.

Ideal sind eine **Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport**, letzteres beispielsweise in der Form von HIIT (High Intensity Interval Training). Dazu findest du Hinweise in meinem Blog-Beitrag. Die wichtigste Regel für eine Trainingseinheit lautet **Intensität ist wichtiger als Dauer.** Denn dann wirst du belohnt mit dem **Mebabolic Afterburn,** der metabolischen Nachverbrennung.

Fazit: Dein Fett wird nicht während des Trainings, sondern vor allem in der anschließenden Ruhephase verbrannt. Dieser Effekt hält bis zu 48 Stunden an.



Ein Beispiel:

* Aufwärmen 5 Minuten
* 30-60 Sekunden intensivste Anstrengung, z.B. bergauf Laufen
* 30-60 Sekunden Erholung durch langsames Gehen

Diese Erholungsphase sollte so lange ausgedehnt werden, bis man wieder durch die Nase atmen kann und sich der Puls bis mind. ca. 110/min. beruhigt hat. Je untrainierter man ist, desto länger dauert diese Phase.

Sportgewohnte: Insgesamt 5 Wiederholungen
SporteinsteigerInnen: 3 Wiederholungen
Leistungssportler: bis zu 10 Wiederholungen

Ein Beispiel für Krafttraining:

Hier hat neuerdings das s.g. **Resistance-Training** von sich reden gemacht, das möglichst viele Arten von Muskelfasern

gleichzeitig aktiviert.

Empfehlenswerte Formen von Krafttraining nach den neuersten Erkenntnissen der Sportmedizin

- Isometrisches Training
- Training mit dem eigenen Körpergewicht – es muss nicht immer das Fitnessstudio sein
- Resistance-Training:
  Der Clou:
  Langsame Rückkehr zur Ausgangsposition garantiert maximalen Blutfluss in den Muskel und verursacht den nötigen Reiz zum Muskelaufbau.
  B.: Liegestütz: 1 -2 Sekunden lang hochdrücken (positive Phase), dann 3 – 4 Sekunden lang Oberkörper absenken (negative Phase). Die Rückbewegung also ca. doppelt so lange ausführen als die Hinbewegung.

Zur Erinnerung: Um **1 Kilogramm Fett** abzubauen, musst du **7000kcal** einsparen.

Eine kleine Rechenaufgabe zur Veranschaulichung:
Der Durchschnittsmann verbraucht bei einem Lauftempo von 8,5km/h ca. 700kcal pro Stunde. Demnach müsste er also rund **10 Stunden pro Woche joggen**, um die erwünschten 7000kcal zu verbrennen. Genau, weil man hat ja sonst nichts zu tun…

Das heißt aber nicht, dass mit Sport alles möglich ist, was das Abnehmen betrifft. Definitiv nicht. Sportliche Betätigung ist wichtig, hat aber nicht den Löwenanteil am Erfolg. Die **Ernährung trägt mit 70% die Hauptverantwortung** an Deiner Figur. Ernährungsexperten raten hierfür, die tägliche Kalorienzufuhr durch Nahrung um 500 (Frauen) bis maximal 800kcal (Männer) zu reduzieren, **damit der Stoffwechsel nicht panisch wird**. Was bedeutet das f**ür die Praxis**? **Die gute Nachricht: Abnehmen kannst du auch ohne Sport.**

Die schlechte Nachricht: Ohne den Sport verzichtest du auf all die **positiven Begleiteffekte.**

- superaktive **Fettverbrennung**
- **antidepressive** Wirkung
- Muskelaufbau und dadurch **schönere Shilhouette**
- **Vermehrter Energieverbrauch** durch mehr Muskelmasse
- Verschiebung der **Hormone in Richtung Fettverbrennung** durch die Muskulatur
- Mehr **Testosteron und Wachstumshormon, weniger Cortisol und Insulin**
- Dadurch **Stressabbau**
- Optimierung von **Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion**
- Und vieles mehr

Diese positiven Effekte kannst du optimieren, indem du dich für die richten Bewegungsarten entscheidest.

Mein Tipp, wenn du zu denen gehörst, für die Bewegung etwas ist, zu dem du dich überwinden müssen:
Baue Bewegung in den Alltag ein und such dir etwas, was dir Spaß macht! Meist ist es ideal, mit flottem Spazierengehen zu starten. Nach dem Motto: **Hauptsache, du bekommst den Allerwertersten hoch**!

NL – Das Geheimnis der Fettverbrennung: Metabolic Afterburn

Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag. Das Tolle dabei ist: Dies geschieht auch im Ruhezustand! Regelmäßige Bewegung kurbelt die Fettverbrennung so richtig nachhaltig an. Ideal sind eine **Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport**, (Ausdauersport beispielsweise in Form von HITT, Krafttraining z.B. in Form von Resistance-Training).

Die wichtigste Regel für eine Trainingseinheit lautet: **Intensität ist wichtiger als Dauer.** Dann wirst du belohnt mit dem **Mebabolic Afterburn –** der metabolischen Nachverbrennung. Was heißt das? Dein Fett wird nicht während des Trainings, **sondern vor allem in der anschließenden Ruhephase** verbrannt.

Das heißt aber nicht, dass mit Sport alles möglich ist, was das Abnehmen betrifft. Definitiv nicht. Sportliche Betätigung ist wichtig, hat aber nicht den Löwenanteil am Erfolg. Die **Ernährung trägt mit 70% die Hauptverantwortung an Deiner Figur.** Im Klartext: **Abnehmen kannst du auch ohne Sport.** Die schlechte Nachricht: Ohne den Sport verzichtest du auf all die **positiven Begleiteffekte.** Näheres zum Metabolic Afterburn und den verschiedenen Trainingsarten findest Du auf meinem Blog.

FB – Das Geheimnis der Fettverbrennung: Metabolic Afterburn

Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag. Das Tolle dabei ist: Dies geschieht **auch im Ruhezustand**! Regelmäßige Bewegung kurbelt die Fettverbrennung so richtig nachhaltig an**. Intensität ist wichtiger als Dauer**. Warum? Weil du dann mit dem **Mebabolic Afterburn** belohnt wirst. Noch nie gehört? Dann lies hier weiter.

Zur Erinnerung: Um **1 Kilogramm Fett** abzubauen, musst du **7000kcal** einsparen.

Eine kleine Rechenaufgabe zur Veranschaulichung:
Der Durchschnittsmann verbraucht bei einem Lauftempo von 8,5km/h ca. 700kcal pro Stunde. Demnach müsste er also rund **10 Stunden pro Woche joggen**, um die erwünschten 7000kcal zu verbrennen. Genau, weil man hat ja sonst nichts zu tun…

Optimal und viel einfacher wäre deshalb eine **Kombination aus Ernährung und Bewegung**.
Das heißt aber nicht, dass mit Sport alles möglich ist, was das Abnehmen betrifft. Definitiv nicht. Sportliche Betätigung ist wichtig, hat aber nicht den Löwenanteil am Erfolg. Die **Ernährung trägt mit 70% die Hauptverantwortung** an Deiner Figur.

Ernährungsexperten raten hierfür, die tägliche Kalorienzufuhr durch Nahrung um 500 (Frauen) bis maximal 800kcal (Männer) zu reduzieren, **damit der Stoffwechsel nicht panisch wird**.