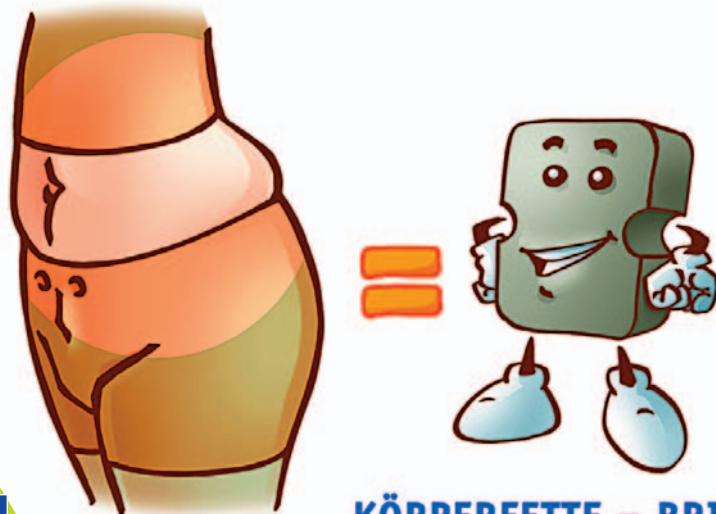


Fettverbrennung – so geht's

Erklärt mit Hilfe der bildhaften Ernährungssprache vom Ernährungsexperten Patric Heizmann (www.patricheizmann.de), illustriert von Zeichentier.com

Der Organismus benötigt Brennstoff bzw. Energie, um Körperwärme und Bewegungsenergie zu produzieren. Dabei greift er auf zwei Energieträger zurück, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen.

Zum einen sind das Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten wie z.B. Brot, Nudeln, Müsli, Kartoffeln, Reis und selbstverständlich auch Süßigkeiten bzw. gesüßte Getränke. Zum anderen liefern Nahrungsfette und auch gespeicherte Fette Energie. Stellen Sie sich nun einmal vor, Kohlenhydrate sind wie „Papier“ – Zeitungspapier. Es brennt schnell, gibt viel Energie ab. Fette stellen Sie sich vor wie Briketts. Diese sind schwerer zu entflammen, glühen mit weniger Hitze gemächlich und lange vor sich hin.



gfe

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.

Um Energie zu gewinnen, entzündet Ihr Organismus diese beiden Brennstoffe. Was vermuten Sie... welcher Brennstoff brennt wohl wesentlich schneller? Na klar... das Papier! Wenn Sie viele Kohlenhydrate – oder bleiben wir in der einfachen Sprache – „Papier“ gegessen haben... gibt es dann einen Grund, die schwer entflammaren Briketts, die an unliebsamen Stellen gespeichertes Fett, zu verbrennen?

...Natürlich nicht! Die Fettverbrennung ist dann praktisch unmöglich. Umgekehrt bedeutet das aber auch: wenn Sie nur wenig „Papier“ gegessen bzw. getrunken haben, werden Ihre „Briketts“ brennen müssen!

Nun stellen Sie sich doch einmal vor, was geschieht, wenn Sie irgendwann vor bzw. nach dem Fettverbrennungstraining Ihre Papierspeicher mit z.B. Brot, Müsli, Reis, Nudeln, Süßem oder gezuckerten Getränken füllen würden. Ihr Organismus würde sich hier sehr erfreut über das reichlich vorhandene, leicht brennbare Papier hermachen. Die „Briketts“, Ihr Körperfett, bleibt dann brav im Fettspeicher kleben. Wie ärgerlich! Und genau diese Unwissenheit ist der Grund, warum viele, fleißig Sporttreibende trotz regelmäßigem Trainings nicht abnehmen können.

>>Maximale
FETTVERBRENNUNG
24 Stunden am Tag!

>>Bewegung und Ernährung
machen Ihren Körper
zur Fettverbrennungsmaschine!

**ONLINE
BESTELLUNG**
www.gfe-ev.de

+ Trainingsplan
+ Ernährungsplan

>>Optimales Figurtraining
>>Schnell besser werden
>>Erfolgreich starten im Fitnessstudio.



ernährungplus.

gfe

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.