

# Werden Sie zur Fettverbrennungsmaschine!

**Je höher der Grundumsatz, desto intensiver die Fettverbrennung im Ruhezustand.**

Im Gegensatz zu Fettgewebe verbraucht Muskulatur auch in Ruhe um ein vielfaches mehr Energie. Daher gilt, dass sich ein **günstiges Muskel/Fettverhältnis** Ihres Körpers dahingehend auswirkt, dass sich Ihr Kalorienverbrauch auch im Ruhezustand erhöht und Sie ständig mehr Fett verbrennen, selbst beim gemütlichen Liegen auf Ihrem Sofa.

**Um 1 kg Körperfett zu verlieren, muss der Körper 7000 kcal verbrennen.** Erhöht sich Ihr Grundumsatz (Kalorienverbrauch des Körpers in Ruhe) beispielsweise um 200 kcal täglich, so verbrennen Sie im Liegen 10 kg Körperfett pro Jahr und das nur durch einen erhöhten Anteil von Magermasse.

Unsere sitzende und bewegungsarme Lebensweise führt bei den meisten leider zu einem gegenläufigen Prozess. Die Muskulatur wird durch Nicht-Gebrauch weniger, daher wird auch unser Kalorienverbrauch in Ruhe weniger und wir nehmen leichter zu.

**Diäten ohne Training? Bloß nicht!** Der Körper tendiert beim Abbau dazu, die Muskulatur zu opfern um Energie zu sparen. Das heißt, der ohnehin schon geringe Grundumsatz wird noch geringer und damit kommt es nach Ende der Diät zum gefürchteten Jojo-Effekt. Bauen wir hingegen Muskulatur auf und verbrauchen wir mehr Kalorienmehr in Ruhe, so wird der Körper bei verminderter Kalorienaufnahme gezwungen Fett abzubauen. Das Ergebnis ist eine knackige straffere Form, die Schwabbelmasse verschwindet.

**Je höher der Grundumsatz, desto intensiver die Fettverbrennung im Ruhezustand.**



Vor allem Frauen tendieren dazu, zu wenig zu essen. Auch in diesem Fall sinkt der Grundumsatz weiter und jede überflüssige Kalorie landet als Reserve an diversen Problemzonen. Über den eigenen Grundumsatz Bescheid zu wissen, ist ein Vorteil. Diäten können besser abgestimmt werden und Sie sehen, wie sich Ihr Grundumsatz durch geeignete Trainingsprogramme verbessert.

**Also ran ans Eisen, Muskeln aufbauen, mehr Kalorien während des Trainings verbrennen und mehr Kalorien und damit auch mehr Fett nach dem Training verbrennen - gemütlich auf dem Sofa!**

*Milie Baumüller*