

PRESSEMELDUNG

08.01.2009

Fasten als Fatburner?

Bendestorf (ae). Die Zeit der Festtage ist geprägt durch gesellige und gemütlich Stunden mit guten Speisen und wenig Bewegung. Bei vielen Menschen schlug die Essfalle Weihnachten ohne Gnade zu! So sammelten sich in den letzten Wochen nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch das eine oder andere Pfund Übergewicht. Wie soll man jetzt richtig abnehmen? Ist das Fasten ein schneller Fatburner?

Nicht nur wegen der guten Vorsätze für das neue Jahr. Überall wird über die gleichen Fragen diskutiert: wie wird man die Festtags-Pfunde am schnellsten wieder los? Auf dem Gesundheits-Portal PatientenWieIch.de hinterfragen die Teilnehmer das Fasten als Methode zum Abnehmen. Fasten erfreut sich steigender Beliebtheit. Experten raten allerdings davon ab, das Abnehmen für eine Fastenzeit als Hauptmotiv ins Auge zu fassen.

Durch die stark eingeschränkte Kalorienzufuhr beim Fasten greift der Körper vor allem auf seine Kohlenhydratspeicher und körpereigenes Eiweiß zurück. Am Anfang verliert man schnell an Gewicht. Nur handelt es sich dabei eben nicht um Fett, sondern hauptsächlich um Wasser oder Muskelgewebe. Diese Mechanismen können zu dem gefürchteten Jojo-Effekt führen, der oft mit Diäten in Verbindung gebracht wird.

Als Fazit bleibt: Fasten ist keine Diät, sondern eine Methode für bewusste Ernährung. Der Körper soll dadurch entschlackt und entgiftet werden. So führen viele Wege nach Rom; denn eine bewusste Ernährung ist und bleibt der beste Weg für eine gute Figur.

Informationen unter: <http://patientenwieich.de/c/press> (08.01.2009)

1.460 Zeichen

Rückfragen:

PatientenWieIch GmbH

Andreas Ettwig

Telefon: 04183 . 12 290

andreas@patientenwieich.de