

# Weight training gives you joy

Written by

DATE\_FORMAT\_LC2 -

---



Weight training gives you joy

Weight training is one of the most important factors in the fat burning process. While it develops the entire body and optimizes our fitness, it helps to lower stress and makes us feel content and happy.

Train, have fun and lose weight

Gewichtheben hat also seine Berechtigung im Kampf gegen überschüssige Fettpunkte – doch sollte man niemals die Vorzüge von Kardiotraining oder Funsportarten vernachlässigen denn gerade eine möglich Große Variation an sportlichen Aktivitäten helfen uns am ball zu bleiben und nicht aus Eintönigkeit und langweile das Handtuch zu werfen.