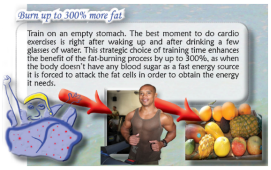
Trainiere auf nüchternen Magen

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 20:06 Uhr -



Trainiere auf nüchternen Magen

Trainiere Kardio auf nüchternen Magen am besten kurz nach dem Aufstehen und nach 1-2 Gläsern Wasser. Diese strategische Auswahl des Trainingszeitpunktes kann die Effektivität des Trainings bezüglich der Fettverbrennung um bis zu 300% steigern, da der Köper nicht auf einfaches Blutzucker als Energiequelle zurückgreifen kann, und eher dazu neigt die Fettreserven als Energiequelle anzugreifen.