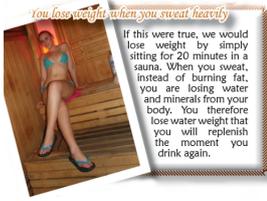


„Wer richtig schwitzt, nimmt schneller ab“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:30 Uhr -



„Wer richtig schwitzt, nimmt schneller ab“

Beim Schwitzen verliert man vor allem Wasser und Mineralstoffe. Da auch Flüssigkeit etwas wiegt, ist man danach durchaus leichter. Die Fettpölsterchen bleiben davon aber unbeeindruckt, und die flüssigen Reserven sollte man so schnell wie möglich wieder auffüllen. Ansonsten wäre Abnehmen so leicht – man legt sich einfach für 20 Minuten in die heiße Sauna und schwupp wiegt man etwas weniger – doch wie gesagt, beim nächsten Glas Wasser gleicht der Körper den Flüssigkeitsverlust wieder aus.