

Gewichtsreduktion

Date : 1. Januar 2014

Gewichtsreduktion



Wer sein Gewicht reduzieren will, also die Gewichtsreduktion als Anlass für ein regelmäßiges sportliches Training wählt, ist damit gut beraten. Natürlich muss zusätzlich zum Training auch die Ernährung genau unter die Lupe genommen und anschließend angepasst werden, aber schon allein der Sport kann zur Gewichtsreduktion beitragen.

Durch die Bewegung beim Sport kommt es zu einer Verlangsamung der Beförderung der Nahrung durch den Verdauungstrakt. Der Magen benötigt deshalb mehr Zeit bis er leer ist, was wiederum zur Folge hat, dass das Hungergefühl später einsetzt, bzw. dass das Sättigungsgefühl länger anhält.

Zudem werden beim Sport vom Körper in Form von Fett und Glukose gespeicherte Kalorien (Energie) aus dem Gewebe geholt, was dazu führt, dass es zu keinem Abfall des Blutzuckerspiegels kommt und deshalb kein Hunger auftritt.

Bei einer reinen Gewichtsreduktion durch eine Diät, setzt sich der Gewichtsverlust zu 75% aus Fett und zu 25% aus Muskelmasse zusammen. Der Verlust von Muskelmasse ist natürlich keinesfalls erwünscht und begrüßenswert, da unser Körper auf diese Weise auch die Möglichkeit zur effektiven Kalorienverbrennung verliert. Je weniger Muskeln unser Körper aufweist, desto weniger Kalorien werden benötigt. Aus diesem Grund sollten Elemente des Krafttrainings zum Erhalt und zur Stärkung der Muskulatur in ein Sportprogramm zur Gewichtsreduktion aufgenommen werden.