

## 7 Gründe, warum man kein Fett verbrennt

99 Prozent der Bevölkerung würden sagen: „Eh klar, weniger essen und Ausdauersport betreiben.“ 8 von 10 scheitern jedoch bei dieser so einfachen Formel. Warum?

1. Ausdauersport verbrennt Energie nur während der Aktivitätsphase. Danach schaltet der Körper wieder auf Sparflamme. 2. Die Sparflamme wird ausgelöst durch mangelnde körperliche Aktivität, also während der Phase des Zunehmens. 3. Der Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten wird oft überschätzt, sodass viele direkt nach dem Training weit mehr zu sich führen als diese tatsächlich verbrannt haben (= Training-machdick-Effekt). 4. Ernährungsfehler verhindern den Fettabbau. 5. Kaum sichtbare Erfolge schmälern die Motivation bis hin zur Resignation. 6. Zu wenige Kalorien und zu hohe Aktivität zwingen den auf Sparflamme laufenden Körper noch weiter in die Knie, weil dieses große Defizit zu einer Energieunterversorgung der Muskulatur führt. Die Fettverbrennung wird weiter gehemmt. 7. Eitelkeit und Stolz hin-



GF, Mag. Werner Sturm, Fitnessexperte

den viele daran Spezialisten wie Ernährungsberater und Fitnesstrainer aufzusuchen.

Wie funktioniert es dann? Das Team von BODY&motion, bestehend aus Fitness-, Reha- und Ernährungstrainern, hilft diese Fehler zu vermeiden. Ein in der Region einzigartiges System, ohne aufwendiges Fitnesstraining, ohne lästigen Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt, bringt in nur wenigen Wochen außergewöhnliche Erfolge. Eine Kombination aus hocheffektiver Muskelaktivierung und ernährungstechnisch erleichtertter Fettverbrennung sorgt für schnelle Begeisterung. **Nähere Infos und Anmeldung unter 04212/33047 bzw. [www.bodyandmotion.at](http://www.bodyandmotion.at)**