Subject: Durch Sport Fett abbauen? Studie zeigt vermehrtes Körperfett beim Sport
Posted by [Legende](#) on Thu, 29 Jun 2017 13:50:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wissenschaftler der Arizona State University in Phoenix sind deshalb der Frage nachgegangen, inwieweit Übergewichtige tatsächlich von regelmäßigen Sporteinheiten profitieren können. Das Ergebnis wird viele verunsichern: Manche Probanden haben trotz Sport sogar zusätzliches Körperfett zugenommen.

Zitat:Veröffentlicht wurde ihre Studie in dem Fachmagazin „Journal of Strength and Conditioning Research“.

<http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/durch-sport-fett-abbauen-studie-zeigt-vermehrtes-koerperfett-beim-sport-20170627282271>

Subject: Aw: Durch Sport Fett abbauen? Studie zeigt vermehrtes Körperfett beim Sport

Posted by [Legende](#) on Thu, 29 Jun 2017 13:51:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die Ernährung muss beim Abnehmen berücksichtigt werden
In der Studie wird deutlich, dass Sport beim Abnehmen nur begrenzt helfen kann, wenn die Ernährung vollständig ausgeblendet wird.

Ernährung ist wichtig, auch beim Sport.