

Inhalt

Fettverbrennungsmythen.....	3
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	4
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT.....	5
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST.....	7
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN.....	8
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN.....	9
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT.....	10
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN.....	11
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN.....	12
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN.....	13
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN.....	14
EMOTIONALES ESSEN.....	16
PMS.....	18
Gelüste.....	20
Krankheit.....	24
ZU WENIG ESSEN.....	28
Gesunde Nahrungsmittel.....	30

Fettverbrennungsmythen

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, die herumschwirren, ist es oft schwierig zu unterscheiden zwischen effektiven Techniken und Strategien zur Gewichtsabnahme sowie in die Irre führenden Programmen und Taktiken, die nicht nur uneffektiv sind, sondern bisweilen auch gefährlich.

In diesem Ebook behandeln wir die häufigsten Fettverbrennungslügen, die Diätetiker seit Jahren getäuscht und verwirrt haben, so dass Sie sich auf realistische Ziele und todsichere Strategien der Gewichtsreduzierung konzentrieren können.

Wie viele von diesen Mythen haben auch Sie geglaubt?

MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT
