

Fitness vor dem Frühstück fördert Fettverbrennung

Jedes Mal, wenn wir eine süsse oder stärkehaltige Mahlzeit essen, speichert unser Körper einen Teil des Zuckers in der Leber und in den Muskeln. Diese Vorräte liefern die benötigten Kalorien zwischen den Mahlzeiten. Wenn dieser Zuckerspeicher zur Neige geht, zapft der Körper vermehrt seinen Fettspeicher an. Dies ist normalerweise nach etwa einer halben Stunde intensiver Bewegung der Fall. Diese Dauer hängt aber stark davon ab, wie lange die letzte Mahlzeit zurückliegt.

👉 *Ohne körperliche Aktivität sind die Zuckervorräte nach acht bis zwölf Stunden Fasten verbraucht. Folglich ist der Zuckerspeicher der meisten Menschen leer, wenn sie morgens aufstehen. Danach muss der Organismus vermehrt Fettzellen anzapfen um seinen Energiebedarf zu decken.*

👉 *Wegen der leeren Zuckerreserven läuft die Fettverbrennung vor dem Frühstück also besonders schnell an. Die Konsequenz: Die Pfunde schmelzen zu diesem Zeitpunkt beim Joggen, zügigen Laufen und Radfahren schneller dahin als nach einer Mahlzeit, die nur eine oder zwei Stunden zurückliegt.*

👉 *Auch nach der Fitness verbrennen Frühsportler noch tüchtig Fett. Und zwar so lange, bis sie die nächste Mahlzeit zu sich nehmen.*

👉 *Sich im nüchternen Zustand zu bewegen, liegt aber nicht jedem. Ausprobieren lohnt sich dennoch.*