

Leichtes Abendessen verstärkt den Bewegungseffekt

Mancher findet erst am Abend Zeit für die tägliche Portion Bewegung. Auch in Ordnung. Denn dann lässt sich der positive Effekt der körperlichen Aktivität aufs Körpergewicht noch verstärken.

↳ Wer nämlich nach dem Joggen, Rollerbladen oder Walken, Radfahren oder einem ausgedehnten Spaziergang leicht isst, bringt die Pfunde einfacher zum purzeln. Allerdings sollte die Fitness-Übung mindestens zwischen einer halben und einer Stunde dauern, damit den Schwimringen die Luft ausgeht.

↳ Bei der Verbindung von Bewegung und leichtem Essen sind die mittelfristigen Zuckerreserven in Leber und Muskeln nur wenig gefüllt. Wenn diese leer sind, verbrennen wir vermehrt Fett. Deshalb zapft der Körper bei dieser Kombination die ganze Nacht über die Fettpolster an.

↳ Leichte Abendessen können beispielsweise aus einem Salat oder einer Suppe bestehen. Dazu liefern Truthahn- oder Pouletschinken, Hüttenkäse oder ein Ei die nötigen Eiweisse.

↳ Zum Glück bedeutet ein bescheideneres Mahl nach getanem Sport kein Verdruss. Denn Bewegen mindert den Hunger, so dass schon weniger Kalorien satt machen.