

GEWICHTSVERLUST IM SPORT grundsätzliche Gedanken

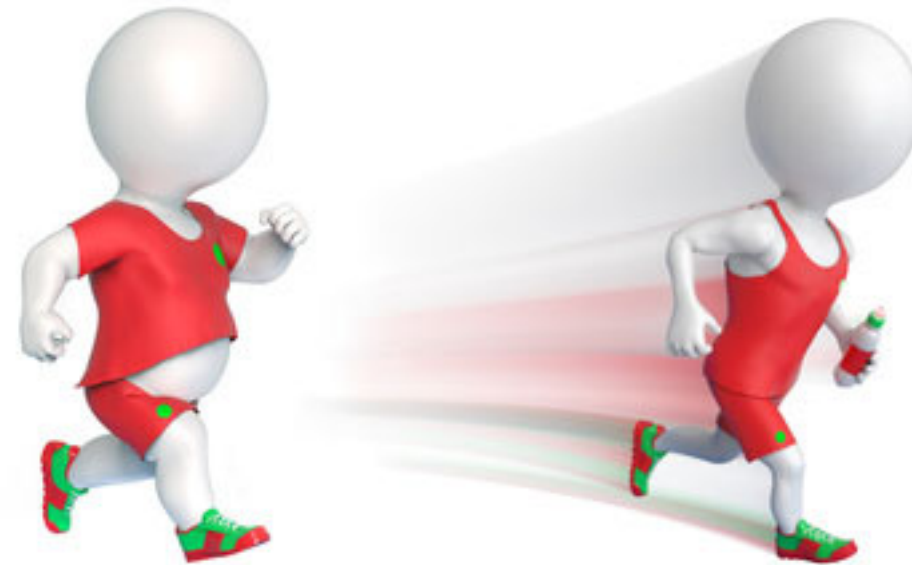
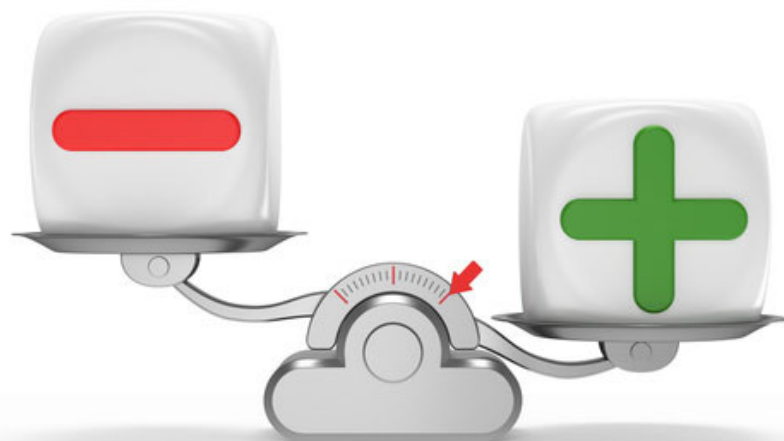
SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Was verschwindet beim Gewichtsverlust?

Beim Optimieren der Körperzusammensetzung kann man die Menge an Muskel- oder Fettgewebe beeinflussen. Der Fettabbau erfolgt dabei immer langsamer als der Muskelabbau

Negative Energiebilanz

Will man Körpersubstanz abbauen, z.B. Fettgewebe, muss die Zufuhr an Kalorien (-) tiefer sein als Verbrauch (+)



Weniger Energie

Will man nennenswert Gewicht abbauen, so muss man zwingend die Zufuhr an Kalorien senken

DIET

Genügend Eiweiss beim Abnehmen

Fokus Muskelerhalt: 1.8-2.7 g Eiweiss pro kg Körpergewicht
Fokus Gewichtsverlust: 0.8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht