

WIE BEKOMMT MAN BAUCHFETT WEG?

Trotz Bewegung und Naschverzicht will der Bauchspeck nicht weichen?

Bauchfett ist besonders hartnäckig.

Der Bauch ist für viele Menschen die Problemzone Nummer eins. Nicht nur, dass Speckröllchen, die über den Hosenbund quellen und optisch unschön sind. Auch die Gesundheit ist durch Bauchspeck besonders stark gefährdet: Das sogenannte viszerale Fett, das sich hinter der Bauchmuskulatur um die inneren Organe legt, greift in den Stoffwechsel ein und kann die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs begünstigen.

Ist das Fett um die Körpermitte erst einmal da, hält es sich leider besonders hartnäckig. Doch wie bekommt man Bauchfett weg? Wenn der Bauchumfang trotz Sport und passender Ernährung nicht abnimmt, sind Sie vielleicht in folgenden Bauchfett-Falle getappt.

falsches Workout

Viele Abnehmwillige setzen auf reine Cardio-Workouts. Das lässt durch den erhöhten Kalorienverbrauch zunächst auch die Pfunde purzeln, doch schon bald stellt sich der Körper auf unsere neuen Gewohnheiten ein. Setzen Sie daher auch auf Krafteraining. Experten halten HIIT, High Intensity Intervall Training, für die beste Maßnahme, um langfristig am Körpergewicht zu arbeiten. Das Gute daran: Jede Menge Abwechslung, denn Sie können Laufen, Schwimmen und Radfahren mit diversen Ganzkörperworkouts kombinieren. Und denken Sie daran, nicht gemütlich vor sich hin zu traben, sondern öfter mal einen Sprint einzulegen – bald können Sie sich über eine schlankere Taille freuen.

Mag. Heinz Bédé-Kraut
+43 (0) 676 / 40 98 393
www.bede-kraut.at