

## Kurztext

---

Prof. Dr. Ingo Froböse

### **Das Anti-Jojo-Prinzip**

**Einmal abnehmen für immer**

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3038-9



Diäten scheitern meist am Jojo Effekt, denn wird dem Körper weniger Nahrung zugeführt, als er benötigt, verbraucht er einfach weniger Energie. Wird wieder normal gegessen, gehts mit den Pfunden schnell noch über das Ausgangsgewicht hinaus. Der Teufelskreis beginnt. Viele Diätgeplagte schaffen es auf diesem Weg, ihren Grundumsatz, also den Energieverbrauch im Ruhezustand, auf 800 kcal herunterzuwirtschaften, ein Doppel Whopper. Das Anti Jojo Prinzip ist gezielt darauf ausgerichtet, den Grundumsatz stufenweise wieder in die Höhe zu treiben. Hierfür gibt es sowohl für leichtes als auch für stärkeres Übergewicht ein alltagstaugliches Ausdauer und Krafttraining, das die Anzahl der Mitochondrien, also der Zellkraftwerke, und die Muskelmasse erhöht. Dadurch wird auch wieder mehr Energie verbraucht, wenn man gemütlich auf dem Sofa liegt. Ein nachhaltiges Ernährungsprogramm optimiert das Stoffwechsel Tuning und schafft, woran die meisten Diäten scheitern, Abnehmen, ohne Jojo Effekt.