

Trainings, wie z.B. Joggen, Fahrradfahren und auch Kraft gehen am besten vor dem Frühstück. Trinken Sie jedoch vorher 2 Gläser stilles Wasser mit Zitrone. Die doppelte Menge an Körperfett wird vor dem Frühstück verbrennt.

Darüber hinaus kann schnelles Training Ihre Ins. (Zensur)-Sensivität steigern, ein wichtiges Mass für die Blutzuckerkonrtolle.

Die weiteren Vorteile:

Reduziert die Müdigkeit, weil der ganze Körper gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird.

Verbessert die Stimmung und reduziert Depressionen und deren Symptome.

Erhöht die Überlebenschance bei Krebs, resp. senkt das Risiko an Krebs zu erkranken.

Stärkung der Psyche, aber auch Herzkreislauf und vieles mehr. Vor allem auch Stärkung des Immunsystems.

Quelle: Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism