

Die Macht der Bewegung

- Wir können beeinflussen, ob die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, stärker ins Körperfett oder stärker in die Muskulatur eingelagert werden
- **Erst bewegen, dann essen**
- Warum?
 - o Morgens: Stresshormone aktiv
 - Fettverbrennung läuft und wird besser, je länger Du nichts isst
 - Energie ist verfügbar
 - Muskeln sind nicht bereit für Nährstoffaufnahme, aber die Fettzellen
 - Wenn Du sofort isst (vor allem Kohlenhydrate): Fettverbrennung beendet und Nährstoffe gehen in Fettzellen – Du nimmst Fett zu
 - Wenn Du erst bewegst:
 - Energieverbrauch
 - Fettverbrennung wird besser
 - Muskeln werden aufnahmebereit für Nährstoffe
 - Was passiert also?
 - Erstens: Du konditionierst den Körper darauf, Fett zu verbrennen, anstatt welches aufzubauen
 - Durch die Bewegung: Systemische und lokale Botenstoffe, die die Aufnahmebereitschaft der Muskulatur für Nährstoffe verbessern
 - Also: Nährstoffe die ohne Bewegung im Körperfett landen würden, gehen in die Muskulatur - und das immer mehr, positiver Kreislauf
- Umsetzung: Einfach bewegen – vor der ersten Mahlzeit, egal wann das ist
 - o Kniebeugen
 - o Treppen gehen
 - o Spaziergang
 - o Leichte Liegestütze
 - o Arme in alle Richtungen bewegen
 - o Mobility Routine
 - o Natürlich kannst Du auch vor dem ersten Essen trainieren – aber Bewegen reicht grundsätzlich erst einmal