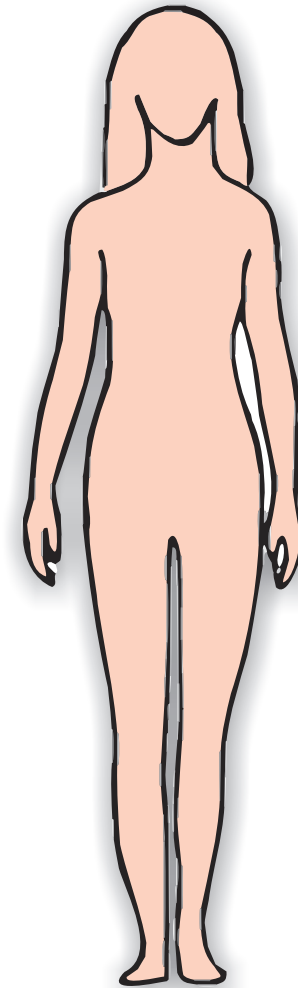
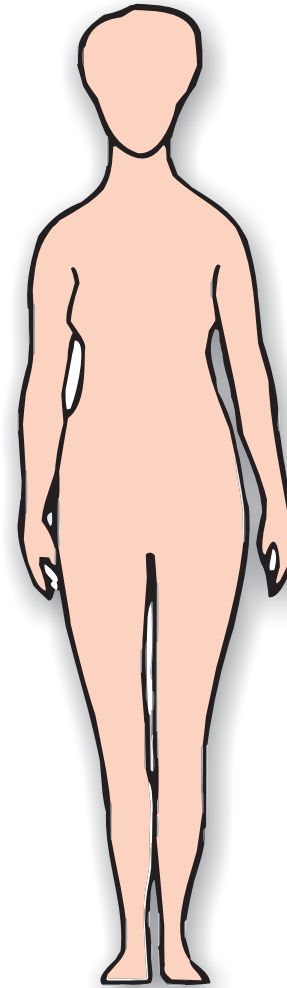


**Je mehr Muskelmasse, desto höher
 der Grundumsatz. Je höher
 der Grundumsatz, desto mehr Kalorien
 werden verbrannt – auch im Schlaf!**

Dieser Vergleich zeigt zwei Frauen mit dem selben Körpergewicht. Die rechts abgebildete Frau hat 9,4 kg mehr Muskelmasse. Die links abgebildete Frau hat 9,4 kg mehr Körperfett.



Körpergewicht
 Körperfettanteil
 Körperfett
 Fettfreie Substanz (u.a. Muskeln – nur die verbrennen Fett!)
Grundumsatz (Fett wird immer verbrannt, auch im Schlaf)

63 kg
 35 %
 22 kg
 41 kg

1.230 kcal

63 kg
 20 %
 12,6 kg
 50,4 kg

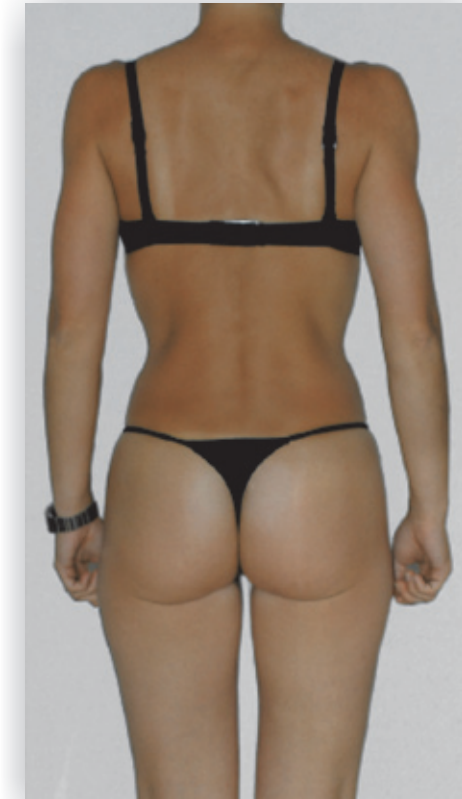
1.512 kcal

Je mehr Muskelmasse, desto höher der Grundumsatz. Je höher der Grundumsatz, desto mehr Kalorien werden verbrannt – auch im Schlaf!

Dieser Vergleich zeigt die Teilnehmerin eines Fitnessprogramms zur Reduktion des Körperfettanteils. Das Programm bestand aus Kraft- und Ausdauertraining sowie einer eiweißreichen Ernährung (mindestens zwei Eiweiß-Shakes pro Tag). Es ging nur 1 kg Muskelmasse verloren, dafür aber 9 kg Körperfett. Ein Jo-Jo-Effekt ist unwahrscheinlich. – Glückwunsch!



Fotos: Jens Puck-Sauter



Muskeln sind das „Make-up von innen“! Eiweißversorgte Muskeln straffen den Körper

Körpergewicht
 Körperfettanteil
 Körperfett
 Fettfreie Substanz (u.a. Muskeln – nur die verbrennen Fett!)
Grundumsatz (Fett wird immer verbrannt, auch im Schlaf)

65 kg
 26,1 %
 17 kg
 48 kg

1.440 kcal

55 kg
 14,5 %
 8 kg
 47 kg

1.410 kcal

Je mehr Muskelmasse, desto höher der Grundumsatz. Je höher der Grundumsatz, desto mehr Kalorien werden verbrannt – auch im Schlaf!

Dieser Vergleich zeigt den Teilnehmer eines Fitnessprogramms zur Reduktion des Körperfettanteils. Das Programm bestand aus Kraft- und Ausdauertraining sowie einer eiweißreichen Ernährung (mindestens zwei Eiweiß-Shakes pro Tag). Es wurden 11,9 kg Muskelmasse aufgebaut und 5,9 kg Körperfett abgebaut. Ein Jo-Jo-Effekt ist unwahrscheinlich. – Glückwunsch!



Fotos: Jens Puck-Sauter



Körpergewicht
 Körperfettanteil
 Körperfett
 Fettfreie Substanz (u.a. Muskeln – nur die verbrennen Fett!)
Grundumsatz (Fett wird immer verbrannt, auch im Schlaf)

69 kg

19,8 %

13,6 kg

55,4 kg

1.662 kcal

75 kg

10,3 %

7,7 kg

67,3 kg

2.019 kcal

**Je mehr Muskelmasse, desto höher
 der Grundumsatz. Je höher
 der Grundumsatz, desto mehr Kalorien
 werden verbrannt – auch im Schlaf!**

Dieser Vergleich zeigt zwei Extreme.
 Beide sind Realität: Wer viele Muskeln hat,
 wird nicht fett. Wer wenige Muskeln hat,
 wird fett und bleibt fett.



Körpergewicht	120 kg	120 kg
Körperfettanteil	40,6 %	9,5 %
Körperfett	48,7 kg	11,4 kg
Fettfreie Substanz (u.a. Muskeln – nur die verbrennen Fett!)	71,3 kg	108,6 kg
Grundumsatz (Fett wird immer verbrannt, auch im Schlaf)	2.139 kcal	3.258 kcal