

Verschwinden beim Abnehmen die Fettzellen?



Die Theorie des Abnehmens ist einfach: mehr Energie ausgeben als aufnehmen. Dass es aber in der Praxis ein schwerer Kampf ist, weiß jeder. Was aber passiert genau mit den Fettzellen?

Verschwenden Sie ganz? **Wie funktioniert das ganze Mechanismus des ab- und zunehmen?**

Wenn wir Gewicht zunehmen werden **die Fettzellen** zuerst größer. Die Fettzellen können aber nicht unbeschränkt weiter wachsen. Das bedeutet dass wenn wir mit dem zunehmen nicht aufhören, zwingen wir den Körper neue Fettzellen zu bilden, in denen die überflüssige Energie gespeichert werden kann.

Es gibt Beweisen, dass bei den Menschen, bei denen die Fettzellen schon einmal vermehrt wurden, das Risiko des Übergewichts größer ist. Das gilt besonders bei Kindern. Wenn man schon als Kind übergewichtig wurde, also den Körper gezwungen hat die Fettzellen zu vermehren, kann man dann als Erwachsener sicher sein, dass man Neigungen zur Obesität haben wird. Deswegen ist auch die Kinderobesität so gefährlich.

Bei Gewichtsreduktion kommt es nur zur Schrumpfung der schon vorhandenen Fettzellen. Die verschwinden also nie.

Deswegen hilft auch nicht nur einmal Gewicht reduzieren und danach zum alten Lebensstil zurückkehren. Die vermehrte Fettzellen sind schon da und nehmen die unverbrauchte Energie wieder schnell ein. Das einzige was richtig hilft ist sich auf einen neuen Lebensstil zu gewöhnen und nach dem auch das ganze Leben leben.

Um wirklich und für immer abnehmen zu können braucht man einen Experten. Der Experte kann für jeden das geeignete Reduktionsprogramm auswählen und den Menschen auch helfen sich auf den neuen Lebensstil eingewöhnen. Diese Phase ist am besten durchführbar auf einem Ort wo man kein Stress und kein Kontakt mit der normalen Welt hat, da man sich nur auf das Ziel konzentrieren kann. Ein Kurort ist deswegen ein idealer Ort wo man die ersten schritte am besten durchführen kann. In den [Kurorten](#) gibt es speziellen individuellen Programme, die jedem bei dem Anfang helfen können.

Date: 2009-12-25

Article link: <https://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/versschwinden-die-fetzellen-1216.html>