



## Blitzdiät, wenn die Bikinifigur ruft

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 30 Jun 2011 - 15:06

Essen Sie sich nicht selber auf

Die Sonne lacht und die Textilien werden weniger. Für die perfekte Bikinifigur sollten wir kürzer treten bei Essen und Trinken, vielleicht sogar wirklich Fasten für einige Zeit.

"Das Runterfahren der Kalorienzufuhr birgt erhebliche Gefahren, wenn man es nicht richtig macht", warnt der renommierte Ernährungsexperte und Personal Fitnesstrainer Ingo Beck aus München. Wer sogar richtig fastet und sich währenddessen nur von Säften, Suppen, Tee und Wasser ernährt, verliert dabei zwar rasant an Gewicht, jedoch hauptsächlich an Muskelmasse. Das führt nach Fastenende zum unerwünschten Jojo-Effekt. Experte Beck erklärt: "Bei einer starken Kalorienreduktion verbrennt der Körper verbrennt immer zu drei Teilen Fett, jedoch auch zu einem Teil Eiweiß. Wird Eiweiß nicht in ausreichendem Maße zugeführt, bleibt dem Körper nichts anderes übrig, als das körpereigene Eiweiß zu verbrennen, also die Muskelmasse. Wer sich für einige Zeit flüssig ernährt, sollte unbedingt auch Molke Drinks oder Buttermilch trinken, um den täglichen Eiweißbedarf zu decken und die eigenen Muskeln zu schützen".

Die Muskeln sind die "Brennöfen" des Körpers. Wer durch falsches Fasten seine Brennöfen reduziert, wird anschließend weniger Kalorien verbrennen. Die Gewichtszunahme ist vorprogrammiert, der Jojo-Effekt schlägt durch. Wer während des Fastens den Körper ausreichend mit Eiweiß versorgt, beugt diesem Effekt vor. Auf diese Weise bleibt die Muskelmasse erhalten und der Grundumsatz wird nicht reduziert. Das mindert die Gewichtszunahme, wenn wieder normal gegessen wird. Also gleich in einer Woche einen Termin eintragen, um einen neuen Bikini zu kaufen.

Ingo Beck

Fitness Manager, Zertifizierter Personal- und

Entspannungs-Trainer, Ernährungscoach

Experte für persönliche Fitness und Ernährung

Viele Menschen in Deutschland leben subjektiv gesund. Sie machen immer mal wieder Sport, passen beim Essen auf und entspannen sich regelmäßig bei einem Glas Bier oder Wein auf dem Sofa. Dennoch nehmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten stetig zu: Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall. Sehr oft zurückzuführen auf Übergewicht und zu hohen Blutdruck. Ein langes Leben steht auf der Wunschliste der meisten ganz weit oben, doch in unserem modernen Alltag wird es immer schwieriger, das gesund zu realisieren. Nicht nur industriell verarbeitete Lebensmittel, die zu allen Zeiten verfügbar sind, und bequeme Transportmittel, die die eigene Bewegung unnötig machen, sorgen dafür, dass wir nicht "von alleine" gesund und fit leben. Komplexe Konzepte, basierend auf fundiertem Wissen, kombinieren individuell einen modernen



Lebensstil mit den Bedürfnissen des Körpers optimal.

Ein so komplex ausgebildeter Experte ist Ingo Beck, der seine Kunden deshalb in kürzester Zeit an das gewünschte Ziel bringt. Er selbst lebt vor, was er predigt und motiviert dadurch, es ihm gleich zu tun. Der sympathische junge Mann ist Fitness-Manager mit Leib und Seele, sein Beruf seine Berufung, seine Begeisterung ansteckend.

Ingo Beck - Personal Fitnesstraining München

Ingo Beck

Hofmannstr. 17

81379 München

0163-7499232

[www.ingo-beck.de](http://www.ingo-beck.de) [1]

[fit@ingo-beck.de](mailto:fit@ingo-beck.de) [2]

Pressekontakt:

Top Experten PR Agentur

Sabine Schwind von Egelstein

Halbreiterstr. 12

81479 München

[presse@top-experten-pr.de](mailto:presse@top-experten-pr.de) [3]

0163-7499232

<http://www.top-experten-pr.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:53):** <http://www.medkom24.eu/node/14572>

### Links:

[1] <http://www.ingo-beck.de>

[2] <mailto:fit@ingo-beck.de>

[3] <mailto:presse@top-experten-pr.de>

[4] <http://www.top-experten-pr.de>