

Macht es einen großen Unterschied, ob ich lediglich die Ernährung umstelle oder dazu auch Sport treibe?

Ernährungsumstellung

Ausdauersport

Krafttraining

Neues Gewicht

Prozentuale Verteilung eines Gewichtsverlustes



=



+



=



+



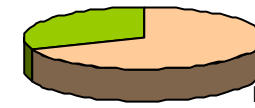
+



=

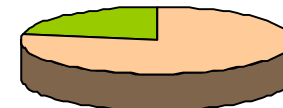


Fettfreie
Körpermasse
31%



Körperfett
69%

Fettfreie
Körpermasse
22%



Körperfett
78%

Fettfreie
Körpermasse
3%



Körperfett
97%