

# 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



=



+



=



+



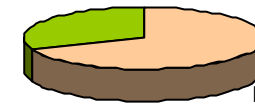
+



=



Fettfreie  
Körpermasse  
31%



Körperfett  
69%

Fettfreie  
Körpermasse  
22%



Körperfett  
78%

Fettfreie  
Körpermasse  
3%



Körperfett  
97%