

Sport- und die Basics Happiness- Muskelaufbau und Fettverbrennung



immerda.info



Sport macht happy!

Wenn du dich bewegst, schüttet dein Körper unheimlich viel Hormone aus. Bei dir entsteht eine angenehme Stimmung und bei sehr langer Belastung kann durch die Endorphinausschüttung sogar eine Art von Ekstase entstehen. Bewegung macht auch deshalb glücklich, weil die „Selbstwirksamkeitserwartung“ gestärkt wird und du das Gefühl hast, große Herausforderungen auch bewältigen zu können.



Sport erzeugt Muskeln!

Schon nach kurzer Zeit verändert sich dein Körper, wenn du regelmäßig ein Fitnessprogramm absolvierst. Vor allem Muskeln an Armen und Beinen entwickeln sich schnell und lassen deine Polster an den Hüften schrumpfen. Das ist gut, denn deine Muskeln haben einen höheren Stoffwechsel als Fett. Das heißt: Muskellose Menschen verbrauchen mehr Kilokalorien – nicht nur im Workout, sondern auch in Ruhe. Also auch so gesehen, verhilft dir Sport schnell zu einer guten Figur.



**Gewerkschaft
der Polizei**

Bundespolizeiakademie

Sport- und die Basics Happiness- Muskelaufbau und Fettverbrennung



immerda.info

Sport hilft dir bei der Fettverbrennung!

Schon eine kurze Einheit von 10 Minuten wirkt sich positiv auf deinen Körper aus. Die Energiebereitstellung im Körper funktioniert wie ein Wunder, aber trainierst du hauptsächlich lipolytisch (Abbau von Fett), verschwinden deine Fettreserven nach und nach. Versuch dich 2 – 3-mal in der Woche 60 – 90 Minuten zu bewegen und du verbrennst zirka 2000 Kilokalorien mehr als die Stubenhocker. Aber achte auf deine Herzfrequenz und überprüfe darüber die Bereitstellung deiner Energie. Dein Bereich liegt zwischen 130 – 140 Schlägen pro Minute.

Tipp: Vermeide gesüßte Getränke nach dem Training und zünde so den Nachbrenner.



**Gewerkschaft
der Polizei**

Bundespolizeiakademie