

Richtig Fit

Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler – Wie gehaltvoll dieser Ratschlag betreffend Morgen- und Mittagessen ist, sei dahingestellt, aber ein massvolles Abendessen ist sicherlich sinnvoll.

Der Grund ist schnell gefunden: Abends gehen Sie typischerweise ins Bett. Während des Schlafes ist der Energieverbrauch sehr gering; das heisst, es ist umso wichtiger, nicht zu viel Energie zu sich zu nehmen.

Zusätzlich bewegen Sie sich kaum während des Schlafes. Und wie entscheidend Bewegung ist bei der Verwertung der aufgenommenen Nahrung, habe ich Ihnen bereits dargelegt. Sie können diese älteren „Richtig Fit“-Beiträge online unter www.karate-rapperswil.ch nachlesen.

Tipp: Schenken Sie der Menge und Zusammensetzung der abendlichen Mahlzeit besondere Aufmerksamkeit.



Severin Ruoss

MSc Bewegungswissenschaften & Sport,
ETH Zürich

Doktorand in der Forschung für Muskelplastizität an
der Universitätsklinik Balgrist

Individuelle Beratung und Unterstützung bei Bewegung, Training, Ernährung & Gesundheit

Basierend auf den neusten Erkenntnissen der
Sportphysiologie und klinischen Forschung

Anfragen und Terminvereinbarungen unter:

kontakt@themuscle.ch