



PRESSEINFORMATION

Die goldene Regel der richtigen Ernährung

Regelmäßige Mahlzeiten sorgen für ein gutes Körpergefühl

Wenn man sich gesünder ernähren möchte und dabei vielleicht auch noch etwas abnehmen will, dann kommt es nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch wie oft man isst. Selbst der kleine Snack zwischendurch fordert den Stoffwechsel und verhindert effektiven Fettabbau.

Ein kleines Gummibärchen hier, ein Stück Apfel dort und dazu noch ein Gläschen Saft. All das sorgt dafür, dass die Bauchspeicheldrüse ständig auf Hochtouren arbeitet. Dabei wird Insulin ausgeschüttet, das die Zellen konstant für die Aufnahme von Nährstoffen öffnet. Solange Insulin im Blutkreislauf zirkuliert, kann der Körper kein Fett abbauen. Im Gegenteil: Fettgewebe wird sogar aufgebaut. Deshalb ist es so wichtig, regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen und auf kleine Snacks oder Süßigkeiten „mal eben zwischendurch“ zu verzichten. Denn so findet der Körper leichter ins Gleichgewicht und die erhöhten Insulinwerte, die oftmals für unbeliebte Heißhungerattacken sorgen, bleiben aus. Dabei macht es aber genauso wenig Sinn, auf Mahlzeiten zu verzichten, um den Insulinspiegel niedrig zu halten. Denn das sorgt in der Regel nach einiger Zeit für unkontrollierten Hunger und daraufhin isst man mehr, als eigentlich gewollt.

www.gefro-balance.de

Wir wünschen guten Appetit!

Memmingen, im Februar 2016

Pressekontakt RIEGG & PARTNER PR

Sabine Prell | Kulmbacher Straße 38-40 | 95512 Neudrossenfeld | Telefon 09203 966-16 | prell@riegg.com

GEFRO Reformversand Frommlet KG | Rudolf-Diesel-Str. 21 | 87700 Memmingen/Allgäu