



2012/12 dschungel

<https://jungle.world/artikel/2012/12/fruehling-2>

Frühling 2

<none>

Fitness. Im Frühling stellt man ja immer fest, dass einem die Sommerklamotten auch nicht mehr so richtig passen wollen. Von dem Grauen, das diese Erkenntnis auslöst, lebt ein ganzer Industriezweig. Auch wenn man gar nicht abnehmen will, kommt man nicht drumrum, all die Ernährungs- und Diättipps zur Kenntnis zu nehmen, die überall verbreitet werden. Erstaunlich ist, wie wenig Einigkeit unter Experten darüber herrscht, wie nun ein richtiges Gesundheitsprogramm auszusehen hat, um sich frisch für den Frühling zu machen. Darf man jetzt nach 20 Uhr noch so richtig viel essen oder nicht? Wie wichtig ist das Frühstück? Sind Fette wirklich ungesund? Darf man in Wahrheit doch viele Kohlenhydrate zu sich nehmen? Gibt es überhaupt so etwas wie eine Entschlackung des Körpers? Ist FDH besser als sein Ruf? Ist einmal lang joggen besser als zweimal kurz? Solche Fragen wollen wieder beantwortet werden. Leider beantwortet sie jeder Experte anders. AHA