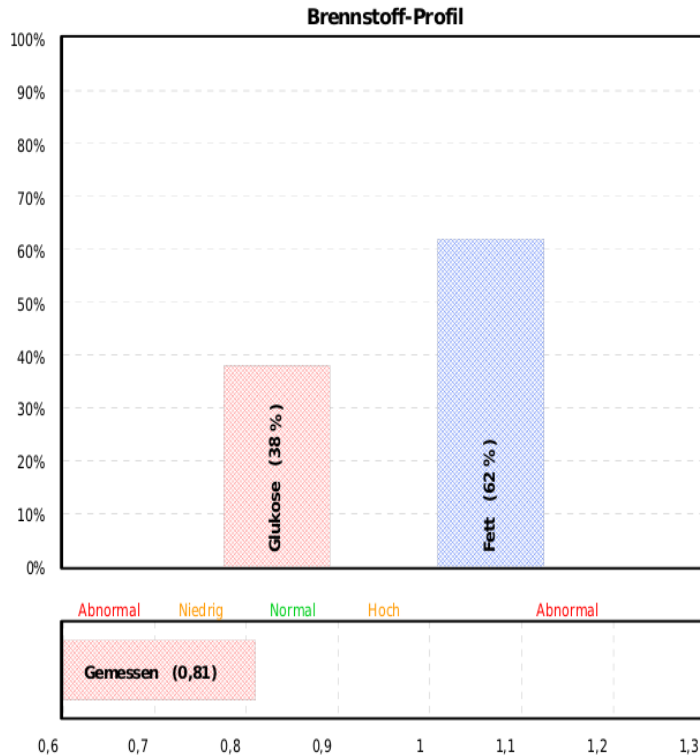


Brennstoffprofil nach Ernährungs- und Bewegungsprogramm



- Körper lernt wieder, aus Fett Energie zu gewinnen.
- Zuckerspeicher werden geleert.
- optimales Brennstoffprofil in Ruhe:
20-40% Zucker
60-80% Fett

Fettverbrauch pro Tag: 1200,94 Kalorien
133,44 Gramm
Kohlenhydrateverbrauch pro Tag: 736,06 Kalorien
184,02 Gramm