



## Eine gute Nachtruhe soll beim Abnehmen helfen

Eine Vielzahl von Studien deuten an, dass ein gesunder Schlaf - das sind in etwa 7 bis 8 Stunden pro Nacht - sich besonders positiv auf die Gewichtsabnahme während einer Diät auswirkt. Zudem gibt es immer mehr Beweise dafür, dass zu wenig Schlaf angeblich die Hungersignale im Gehirn verstärkt und somit vermehrt die Hormone beeinflusst, die Appetit auslösen und uns so dazu verleiten, mehr zu essen.

Jüngst untersuchte eine kanadische Studie (1) wie sich weniger Schlaf während einer kalorienarme Diät auf die Zu-oder Abnahme von überschüssigem Körperfett auswirkt. 123 Übergewichtige und Adipöse Probanden durften in der 17 wöchigen Testphase entweder 5, 5 Stunden oder 8,5 Stunden schlafen; alle Probanden nahmen während dieser Zeit dieselbe kalorienarme Ernährung zu sich.

Ergebnisse zeigen, dass trotzdem beide Gruppen signifikante, vergleichbare Gewichtsverluste nachweisen können, diejenigen, die weniger Schlaf bekamen 55% weniger Körperfett verloren haben und stattdessen 60% mehr Muskelmasse einbüßen mussten. Weitere Ergebnisse zeigten auch, dass die Personen mit weniger Schlaf vermehrt Hungergefühle während der Testphase spürten.

Caron Leckie, Ernährungswissenschaftlerin des britischen Diätlieferanten Diet Chef kommentiert: "Die Studie hat den erheblichen Nachteil, dass sie nur eine kleine Zahl von Personen untersucht und somit keine wirklich allgemeinen Rückschlüsse erlaubt. Allerdings ist es wahr, dass um ein gesundes Körpergefühl zu erreichen und zu bewahren eine Vielzahl von komplexen Faktoren zusammenkommt. Die Studie deutet lediglich an, dass ein gesunder Schlaf einer dieser Faktoren sein könnte und es sich daher lohnt diesen weiter zu untersuchen."

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren.

Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des Abnehmerrechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen.

### Pressekontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .  
Ausschläger avenue 178  
20539 Hamburg

dietchef.de  
dietchef@360team.co.uk

### Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .  
Ausschläger avenue 178  
20539 Hamburg

dietchef.de  
dietchef@360team.co.uk

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.