

Niklas-Wilson (Willy) Sommer (#37)

Beitrag von „MOSES“ vom 6. Oktober 2023, 09:18

Obiges besagt eine Studie der Barmer Ersatzkasse. Des Weiteren heißt es :

Körperliche Aktivität steigert den Energieverbrauch und hilft so, überschüssiges Gewicht los zu werden. Das sollte nicht nur auf dem Sportplatz, sondern bereits im Alltag umgesetzt werden: Weniger Zeit vor Fernseher und Computer sind ein guter Anfang.

Auch viele anderen Studien kommen zu dem Schluß , das u.a. Bewegungsmangel infolge von verändertem Freizeitverhalten zu Übergewicht führt !