

Ressort: Gesundheit

Fitness-Guru Detlef D! Soost empfiehlt Verzicht auf Obst

Berlin, 02.09.2014, 17:13 Uhr

GDN - Der Fitness-Guru Detlef D! Soost empfiehlt, auf Obst zu verzichten. "Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten genug Vitamine und Mineralstoffe. Aber Fruchtzucker wandelt sich im Körper nun mal schneller in Fett um als raffinierter Zucker", sagte Soost dem Magazin "IN".

Er selbst feiert in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum: fünf Jahre schlank. "Mittlerweile habe ich meinen neuen Lebensstil total verinnerlicht", erklärte er im Interview. Wichtig sei die Kontinuität. "Bewegung sollte locker und entspannt in den Alltag integriert werden, das bringt auf lange Zeit am meisten."

Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-40303/fitness-guru-detlef-d-soost-empfiehl-verzicht-auf-obst.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619