

[Anmelden](#)

## Abnehmen - warum es mit Sport allein häufig nicht klappt

17.01.2022 · [Doc Fischer](#) · SWR

Je mehr Kalorien wir durch Sport verbrennen, desto weniger verbrennen wir in Ruhe - der Körper steuert gegen. Abnehmen mit Erfolg: Wir zeigen wie es trotzdem geht.

Bild: SWR

Sender

Video verfügbar:

bis 17.01.2023 · 20:45 Uhr