

Saturday, May 13. 2006

Probekapitel: Natural Hormonal Enhancement

Eins vorweg: dieser Beitrag hat weder mit Sex und Viagra noch mit Hormontherapie für Frauen in und jenseits der Wechseljahre zu tun. Dennoch könnte das eine oder andere darin für Interessierte an beiden Themen auschließend reich sein... Au

der Webseite extique.com tummelt sich jemand, der sich im Wesentlichen mit den Auswirkungen von Bewegung und gezieltem Körpertraining auf den Hormonhaushalt des Körpers befasst hat. Das klingt wiederum nach Sportmedizin, ist aber auch das nur am Rande. (Das:

est viewed with IE verzeihe ich dem Autor ausnahmsweise.. das Web scheint nicht ganz sein Thema zu sein...) Also, worum geht es? Es is

allgemein bekannt, dass körperliches Training aka Sport oder Bewegung der Gesundheit zuträglich ist. Gerade wenn man abnehmen will, aber auch alle anderen profitieren von Sport - die Muskeln werden aufgebaut, das Osteoporose-Risiko sinkt, und auch sonst hat Sport erhebliche gesundheitliche Vorteile, solange man es nicht überbetreibt.
. Rob Faigi

hat sich Sport und Krafttraining darauf hin angesehen, in wie weit sie den Hormonspiegel des Körpers beeinflussen. Sein Credo: Wer das Optimum an Fitness erreichen will, muss sein Training so gestalten, dass der Körper Insulin blockt und Wachstumshormone (und Testosteron) produziert. Mit dem richtigen Training und der passenden Ernährung geht das. Exercise has

the ability to unleash powerful hormonal forces, either powerfully beneficial or powerfully detrimental. Exercise can increase insulin sensitivity; or it can decrease insulin sensitivity (by raising cortisol levels). Exercise is potentially the most powerful natural growth hormone stimulator known to science, and, therefore, an unmatched anti-aging force, fat burner, and immune booster; or it can suppress growth hormone levels. Exercise can raise testosterone levels in men, opening the door to all the physiological and psychological qualities of youth; or it can suppress testosterone so low that mating and building muscle are near-impossibilities. Exercise can suppress cortisol; or it can cause a catabolic jailbreak, loosing this hostile hormone to assault your immune system, eat-away at precious muscle tissue, and create generalized havoc within your body. Und das Überraschende ist, dass vieles, was man bislang in Sachen Fitness und Ernährung als gegeben hinnahm, schlicht falsch ist. Faigin stellt nicht nur Behauptungen auf, er belegt sie anhand von hunderten von wissenschaftlichen Studien und Fakten genau in seinem Buch. Jeder, der sich i

ntersiv mit Fitness, Bodybuilding, Muskelaufbau, Ernährung, Hormonen und auch Osteoporose befasst, sollte einen Blick in Faigins Buch werfen. Zu diesem Zweck hat

er auf seiner Webseite ein ganzes Kapitel des Buches (in Englisch) als PDF hinterlegt, das jedermann lesen kann
Chapter 21 for free

Posted by Ishtar in Drogen at 11:15