

## Was Kalorienreduktion bewirkt

- verkleinert die Fettpolster
- stoppt die Verringerung der Knochenmasse und das Osteoporoserisiko
- senkt den Blutzuckerspiegel
- senkt den Insulinspiegel
- senkt das Krebsrisiko
- mildert Beschwerden von Autoimmunerkrankungen (Rheumatoide Arthritis)
- senkt das Diabetesrisiko
- erhöht die Produktion von Neurotransmittern
- erhöht die Lernfähigkeit
- verbessert die Nierenfunktion
- erhöht die Zeitspanne der weiblichen Fruchtbarkeit
- und wirkt lebensverlängernd