

---

Subject: OT: Weniger Protein = abnehmen

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Aug 2025 18:15:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abnehmen leicht gemacht:

Neue Forschung zeigt: Eine Reduktion der Proteineinnahme auf max. 9% der Energieaufnahme bewirkt

Gewichtsverlust durch Steigerung des Energieumsatzes, bedingt durch einen Anstieg des FGF21 (Fibroblast growth factor 21).

---