



Egy átlagos felnőtt szervezet napi energiaigénye 2000-3000 kcal körül mozog kortól, nemtől, fizikai aktivitástól függően. Ha ezt a bevihető energiamennyiséget csökkentjük, akkor az izomsejtek és vázizmok leépülésétől az immunrendszer meggyengülésén át akár halálhoz is vezethet a megvonás.

[Bővebben&gt;&gt;](#)