

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

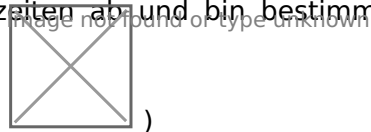
Beitrag von „Conni“ vom 11. März 2005 19:29

Hallo ihr,

ich denke, dass diese ganze 3-oder-5-Mahlzeiten-Diskussion auch etwas mit "Glauben" zu tun hat. Da sagen unterschiedliche Ernährungswissenschaftler/Mediziner Verschiedenes und man kann es nicht wirklich nachprüfen.

Meine Mutter vertritt auch mit Nachdruck dieses 3-Mahlzeiten-Konzept. Sie nimmt sogar (seit etwa 10 Jahren glaub ich) nach einer Methode ab, bei der nur einmal pro Tag eine (vollwertige) Mahlzeit erlaubt ist, die anderen beiden "Mahlzeiten" bestehen aus Naturjogurt oder -quark mit Eiweiß-Mineralstoff-Vitaminersatz-Pulver. Damit soll der Insulinspiegel "in den Griff" bekommen werden (Nur Kohlehydrate regen die Insulinproduktion an, also die Jogurt-"Mahlzeiten" nicht!) und der Jojo-Effekt ausbleiben. Klappt wohl nicht ganz. (Ich könnte es auch nicht!)

Ich nehme zur Zeit jedenfalls auch mit mehr Mahlzeiten ab und bin bestimmt keine "gute



Verbrennerin". (Ich kokele genau genommen gar nicht!)

Frühstück: Zu Hause, wenn ich Appetit hab. Manchmal krieg ich nichts runter, dann gibts nen Kaffee und ein Schulbrot mit Obst dazu.

Mit knurrendem Magen,
Conni