

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „clonie“ vom 11. März 2005 10:42

Hallo zusammen!

Bin neu hier im Forum und wollte mich mal zum Thema abnehmen äußern: Also ich habe mal gehört, dass 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt nicht für jedermann vernünftig sind. Leute, die gut verbrennen, können fünf kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Leute, die schlecht verbrennen, nehmen bei fünf kleineren Mahlzeiten eher zu, sollten daher besser auf 3 vernünftige Mahlzeiten pro Tag umsteigen. Hat bei mir geholfen! Habe in einem halben Jahr 8 Kilo abgenommen und das Gewicht sehr lange halten können (was ja vor allem wichtig ist). Da ich gerne esse 😁, kam es mir darauf an, möglichst auf nichts verzichten zu müssen (abgesehen von Schoki usw). Zudem hat es mir etwas gebracht, morgens gut zu frühstücken, mittags vernünftig zu essen (warm!) und abends nur noch Obst, Joghurt, ggf. Vollkornbrot zu essen. Zwei komplette warme Mahlzeiten am Tag waren für mich Gift 😞.

Grüße,

clonie!