

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „wolkenstein“ vom 7. März 2005 23:15

Hallo Maja,

habe diese Theorie auch gehört, und im Rahmen der BCM-Ernährung hab ich auch ein halbes Jahr danach gelebt. Hab zwar gut abgenommen, führte aber dazu, dass ich irgendwann den Heißhungerattacken nichts mehr entgegenzusetzen hatte und erst recht gefressen hab. Weight Watchers System ist sinnvoller - schon drei feste Mahlzeiten einplanen, aber für den Hunger zwischendurch Obst, Gemüse und evt. ein trockenes Brötchen in der Tasche haben.

Wie immer mit seinem Gewicht kämpfend,

w.