

# **abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?**

**Beitrag von „biene mama“ vom 7. März 2005 22:54**

Hallo!

Ich hab jetzt von der Theorie gehört, dass man zum Abnehmen nur 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen soll. Bei jedem Mal Essen wird Insulin auschüttet, das dann abgebaut wird, und wenn es abgebaut ist, bekommt man wieder Hunger. Je öfter man isst, desto öfter wird man wieder hungrig. Oder so.

Soweit die Theorie. Ich hab bisher eigentlich immer nur gehört und gedacht, dass man lieber öfter, dafür aber weniger essen soll. Besser 5 Mahlzeiten, mal einen Apfel zwischendurch etc. Wäre nach obiger Theorie aber Quatsch.

Habt ihr schon mal was davon gehört? Was haltet ihr davon?

(Mal davon abgesehen, dass ich es gar nicht aushalten würde mit nur 3x essen, weil ich so gut wie immer ein 2. Frühstück in der Schule einnehme)

Liebe Grüße  
biene mama