

Trennkost

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 31. Mai 2009 20:54

Zitat

Original von Basti zwei

In einem entsprechenden Kursus habe ich gelernt, dass die ganze Kalorienzählerei nichts nützt, wenn man sich nicht genügend bewegt. Außerdem sollte man ab dem Nachmittag auf sämtliche Kohlehydrate verzichten, stattdessen viel Eiweiß zu sich nehmen (Quark, Buttermilch, Fisch usw.), natürlich kombiniert mit Grünzeug (aber eben nicht Obst wegen des Fruchtzuckers). Also esse ich abends Tomate mit Mozzarella oder Chinakohl mit geräucherter Forelle u.ä. Dazu Wasser, keinen Saft.

Jap, kann ich bestätigen. Habe ebenfalls einen Ernährungskurs gemacht. Der dauerte 3 Monate inklusive Cardiotraining und Krafttraining. Das Grundprinzip ist schnell erklärt:

- Alle 3 - 4 Stunden etwas essen, damit der Blutzuckerlevel nicht absackt und man in Heißhungerattacken irgendwas in sich rein stopft. Durch die regelmäßige Nahrungsaufnahme stellt sich der Körper auch nicht auf das Programm "Notzeit! = alles auf Sparflamme und wenig verbrennen" um. Der Stoffwechsel arbeitet ordentlich weiter. Bei Crash-/Hungerdiäten wäre das z.B. der Fall.
- Gesunde Mischkost essen. Morgens Kohlehydrat haltig wie z.B. Müsli, Vollkornbrot mit fettarmen Käse (ja, 17%iger Käse schmecket!). Mittags ausgewogene Kost mit Kohlehydraten, Eiweiß und mäßig Fetten. Nach 17 Uhr definitiv keine Kohlehydrate, d.h. Nudeln, Brot, Reis, Zucker, Obst weglassen. Stattdessen Eiweiß, wie Basti zwei schon schreibt. Gedünstetes Gemüse ist OK, auch Salat mit Hähnchenbrust oder Lachs oder so. Grund für dieses System: Der Körper regeneriert sich in der abendlichen / nächtlichen Ruhephase. Dazu benötigt der Energie. Isst man abends Kohlehydrate, so holt der Körper die Energie daraus und nicht aus dem Körperfett. Damit der das notwendige Eiweiß nicht aus den Muskeln nimmt, Eiweiß essen. Zwischendrin Zwischenmahlzeiten z.B. Quark, Vollkornbrot, Obst etc.
- Viel trinken. Macht satt und braucht auch Kalorien. Entlastet Nieren und Leber und ist so auch gut für den Fettstoffwechsel.
- Bewegung! Ohne Erhöhung der Energiebilanz wird es nichts mit dem Abnehmen. Aber: nur Ausdauersportarten bringen nicht viel. Daher auch 2 bis 3mal die Woche Krafttraining zum Muskelaufbau, denn in den Muskeln wird Fett verbrannt. Zudem wirkt der Körper ratzfatz straffer. 😊
- Alle 4 Wochen einen Tag lang "sündigen".
- Alkohol stoppt die Fettverbrennung. Weglassen!

Ich habe in den 3 Monaten 8 Kilo verloren und passe wieder in zig Kleidungsstücke, die ich schon ewig nicht mehr anhatte. :-))) Von der neuen Röhrenjeans in Größe 38 mal ganz zu

schweigen. *g*

Die vergangenen 2 Jahre bin ich vom März bis Oktober täglich 15 - 20 km Rad gefahren, hatte mich auch beim Essen disziplinieren und - nur 2 Kilo abgenommen. Kein Wunder, wenn ich morgens fast nichts, mittags einen Salat und abends dann ordentlich Pasta oder Pizza gegessen habe und noch ein / zwei Glas Wein.

Die Methode wirkt, was mir vor ein paar Tagen auch von dem Trainer meines neuen Fitnessstudios bestätigt wurde. Der ist nicht Teil des Franchisesystems, in welchem mein Kurs stattfand. Die Infos sind also allgemein gültig.

Das Gute ist: das System ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Diäten sind Mist. Wer will schon für den Rest des Lebens Kohlsuppe essen, um das Gewicht zu halten? Das System ist auch nicht so "asozial" wie Diäten, bei denen man Einladungen scheut, weil es da was zu Essen gibt, das nicht ins Programm passt. Ich kann überall hingehen und lasse dann eben abends z.B. am Buffet die Kohlehydrate weg. Außerdem, kein Punkte zählen, kein Kalorien zählen.

Also, aus meiner Erfahrung gesprochen kommt es sowohl auf die Energiebilanz an als auch darauf, was man wann isst. Sport gehört natürlich ab jetzt dazu.

Liebe Grüße vom
Raket-O-Katz