

Trennkost

Beitrag von „Schmeili“ vom 31. Mai 2009 22:26

Trennkost hilft dir eigentlich nur dadurch, dass du bei jedem einzelnen Bissen nachdenken musst, ob du ihn wirklich essen darfst - dadurch verringerst du vermutlich deine Nahrungsaufnahme (gerade wenn du ein "Zwischendurchesser" bist).

Die ganzen "Iss keine Kohlehydrate", "Iss keine Fette" "Iss keine irgendwas", gerne auch mit dem Zusatz "nach 10 Uhr", "nach 12 Uhr" oder "nach 18 Uhr" sind quark - du nimmst ab, sobald dein Körper mehr Energie verbraucht als du ihm (durch Nahrung) zuführst.

--> Bevor es hierüber böse Diskussionen gibt: Klar, es gibt viele Konzepte die wunderbar funktionieren, das liegt meist aber nicht an der Art (Kohlenhydrate, LowFat oder whatever) sondern an der Kalorienzufuhr. Je nach Jahreszeit, Frauenzeitschrift o.ä. ist gerade eine andere Diät in. Aktuell würde ich mal tippen sind es "Schlank im Schlaf" und "Metabolic Balance" (wobei bei dieser Diät nicht mal klar ist, WONACH das Blut teuer untersucht wird).

Dazu ist wichtig, dass du a) deinen Grundumsatz erhöhst (mehr Bewegung im Alltag, mehr Sport) und b) deine Energiezufuhr reduzierst (weniger isst bzw. deine Ernährung umstellst: Apfel statt Schokolade o.ä. 😊).

Wer **gesund** und **dauerhaft** abnehmen will, muss seine Ernährung umstellen und sich ausgewogen ernähren.