

# Trennkost

Beitrag von „Melosine“ vom 3. Juni 2009 07:01

Zitat

*Original von Schmeili*

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.

Danke, Schmeili!

Zur boomt ja die "Schlank im Schlaf"-Methode. Letztlich muss man sich auch hier verbiegen, nur bestimmte Dinge zu bestimmten Zeiten essen. Der menschliche Körper ist aber durchaus in der Lage, auch gemischte Kost zu verbrennen. 😊

Mit solchen Methoden lernt man nicht, sich ausgewogen zu ernähren.