

Trennkost

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 3. Juni 2009 17:44

@ Nele: Jap. Stimme ich ganz zu.

@ Melosine: Noch mal, was Basti zwei und ich da meinen ist **keine** Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Umstellung dahingehend, dass man eben gerade **ausgewogen** isst. Ich esse durchaus gemischte Kost. Da ist wirklich alles dabei: Fleisch, Getreide, Käse, Fisch, Brot, Wurst, Obst und auch Schokolade, Chips und was sonst auch immer. Jedoch in vernünftigen Mengen und eben nicht zu jeder beliebigen Zeit. Unter un-ausgewogen verstehe ich, wenn man nur noch Kohluppe frisst oder nur noch von Obst oder Salaten lebt oder montags nur noch rote Speisen, dienstags grüne oder Atkins-Diät oder sonstwas.

Was der Kurs gebracht hat ist, dass ich für meinen Teil gelernt habe wieder genauer hinzusehen, was ich da eigentlich zu mir nehme. Da trifft Nele den Punkt vollkommen. Ich esse bewusster, kuche mehr selbst, sehe genauer hin, gehe eben nicht zum zweiten Mal und hole mir in der Kantine fetten Auflauf etc. Auf das Maß kommt es an. Das Programm, wie es bei mir ist, ist simpel und alltagstauglich, etwas, das ich von den meisten **Diäten** nicht gerade behaupten kann.

Letztes Wort zu den Uhrzeiten: Ich habe zweimal ein über ein halbes Jahr intensiv Sport betrieben und dazu auch Kalorien gezählt. Mit Digitalwaage und so weiter. Gebracht hat es jeweils 2 mickrige Kilos. Enttäuschend. Irgendwas muss - wenigstens für meine individuelle Person - nun anders sein, sonst wäre der Erfolg nicht so durchschlagend und anhaltend.

Grüße vom
Raket-O-Katz