

Trennkost

Beitrag von „Melosine“ vom 4. Juni 2009 06:55

Zitat

Original von Raket-O-Katz

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 das, behauptete ich mal, ist der eigentliche Knackpunkt. Meinst du wirklich, du kannst es dein Leben lang durchhalten, abends nur Eiweiß zu essen? Könnte ich nicht und halte ich auch nicht für "normal".

Ich hab übrigens vor Jahren mal stark abgenommen indem ich Fett stark reduziert habe. Dafür habe ich sehr viele Kohlenhydrate gegessen. Hat auch funktioniert, weil ich in dieser Zeit einfach insgesamt auf meine Ernährung und vor allem die Menge geachtet habe.