

Schule und Diät

Beitrag von „Sheili“ vom 9. September 2006 12:11

Hi, vielen Dank für die Glückwünsche 😊

Hab schon auf den vorhergehenden Seiten etwas dazu gesagt.

Also am Anfang war ich wirklich sehr hart, hab nur Sachen gegessen, die wirklich keine Kohlenhydrate haben und da bleibt leider nicht viel (kein Obst, keine Milchprodukte, selbst viele Gemüsesorten).

Jetzt verzichte ich halt nur noch auf die richtigen Sünder wie Kartoffeln, Nudeln und Reis, sowie Brot, Brötchen usw. Ich esse Obst, ab und zu auch ein/zwei Dickmanns, aber ich geh auch jeden Tag auf die Waage und wenns da hoch geht, werd ich halt wieder härter.

Also prinzipiell gilt die Regel (bei mir): So wenig Kohlenhydrate wie möglich, Am besten keine und dafür viel Eiweiß (ich hab aber schnell auf Eiweißpräparate verzichtet, bin eh übersäuert). Auf Fett hab ich anfangs auch geachtet, aber mittlerweile nicht mehr. Dann ess ich halt nen Löffel Teewurst, dann aber ohne Brot oder ich ess den fetten Babybel - dem Abnehmen tut das bei mir keinen ABbruch, jedoch muss man drauf achten, den Körper nicht mit zu viel und auch noch ungesunden Fetten zu belasten.

Bei <http://www.index-essen.de> kannst du ganz toll gucken, was welche Lebensmittel für Nährwerte haben. Kannst gezielt low Carb eingeben usw. Guck aber auf die Verhältnisse, die sind nicht immer gleich.

Und zur Bewegung: Die ersten 7 Kilo gingen ohne jeglichen Sport.

Und diese Woche konnte ich keinen machen, weil mir das Becken eingerenkt worden ist (hatte mich beim Handball verletzt) und trotzdem hab ich diese Woche fast zwei Kilo abgenommen, obwohl ich sogar gesündigt habe...