

Schule und Diät

Beitrag von „Sheili“ vom 8. September 2006 15:55

Hello Leute,

wollte mich endlich mal wieder melden. Also ich hab ja erzählt, dass ich diese Kohlenhydratarme Diät mache und euch ab und zu mal mitteile, wie ich voran komme.

Also ich mach das jetzt seit Ende April, also seit ungefähr 4 und einem halben Monat. Ich habe jetzt 22 Kilo abgenommen. Die ersten 15 gingen wahnsinnig schnell. Dann habe ich zusätzlich noch mit Joggen angefangen, was auch sehr effektiv ist. Seit dem 18. Kilo gehts leider nur noch sehr langsam, aber es geht weiter, auch wenn ich mal sündige (also Kohlehydrate in Maße). Was ich immer noch vermeide, sind halt Brot, Nudeln und Kartoffeln. Ich vermiss es aber auch nicht.

Naja, auf jeden Fall will ich mindestens noch 15Kilo abnehmen, aber das wird noch sehr lange dauern. Schaffe nur noch so ein bis zwei Kilo im Monat, aber zumindest hatte ich noch keinen demotivierenden ewigen Stillstand.

Was noch zu bemerken ist: Meine Leberwerte sind hoch gegangen, was halt darauf basiert, dass die Ernährung prozentual höhere Fettbereiche hat, als früher und eben in den Fettzellen die meisten Gifte gespeichert werden und der Körper jetzt halt erstmal die ganzen Kilos und die Gifte verdauen muss. Es ist aber alles immer noch im gesunden Bereich und lasse mich auch ärztlich beraten und untersuchen. Meinem Körper, allen inneren Organen und so weiter geht es einwandfrei. Fit bin ich auch.

Der Arzt, bei dem ich bin, hat zufällig genau zu dieser Diät eine Studie durchgeführt und die Ergebnisse waren fenomenal. Er meint, das gibt in den nächsten Jahren auf jeden Fall noch einen Boom und bisher sind auch keine Langzeitschäden festgestellt worden und ich kann die Diät auf jeden Fall noch ein Jahr machen, ohne dass meine Gesundheit belastet wird.

So, ich hoffe, dass ich damit vielleicht jemandem weiter helfen konnte. Ich hab auch schon sehr viele Diäten probiert und nichts hat funktioniert und Sport hatte noch nie angeschlagen.

Liebe Grüße

Julia