

Schule und Diät

Beitrag von „Sheili“ vom 22. April 2006 21:09

@ Potilla: Wie Bablin schon sagte, es gibt da z.B. Almased. Das kann ich allerdings nicht mehr sehen, es kommt mir sofort wieder hoch. Eine richtig gute Alternative ist meiner Meinung nach "Champ Eiweiß 90 plus": Viele Vitamine und Mineralstoffe, Muskelaufbau + Regeneration, recht wenig Fett usw. Es gibt Schoko, Vanille, Erdbeer und eventuell sogar mehr. ich kaufe es im Rewe.

Heute z.B. bin ich spät aufgestanden und hab Hüttenkäse und Putenbrust gegessen. Dann war ich total lange mit dem Hund weg, hab was für die Uni gemacht und meiner Reifen gewechselt und dann hab ich auf die Uhr geschaut und gedacht: Mist, jetzt ist es zu spät zum Essen (ich versuche nach 18Uhr nichts mehr zu essen, hat bei meinem Bruder Wunder gewirkt). Tja und da hab ich den Eiweißtrink zu mir genommen und hab echt keinen Hunger mehr. Überhaupt ist mein Hunger extrem weniger geworden, seid ich weitgehend auf Kohlehydrate verzichte - probiert das mal 2-3Tage aus und beobachtet euren Hunger - ist echt phänomenal!

Ansonsten hat Potilla aber Recht mit der Übersäuerung. Zu viel Eiweiß kann auch gefährlich sein. Meine Mutter hat es mit dem Almased übertrieben und die Ärzte denken, dass sie ihre Fibromyalgie sogar daher hat. Ich reduzier das auf eine Portion am Tag und auch nur, wenn ich ansonsten wenig Eiweiß zu mir genommen habe und Sport muss man dabei auf jeden Fall auch machen.

@ Vivi:

Ist ne tolle Liste, die du da aufgestellt hast. Allerdings wollte ich zu zwei Sachen was sagen: Trockenobst ist eigentlich nicht sooo gut. Sie haben vergleichsweise recht viel Kohlenhydrate und davon das meiste Zucker, was wiederum zu Hunger führt. Bei einem Stück ist das nicht so schlimm, aber kaum jemand bleibt bei nur einem Stück...

Ich bin wirklich ne extreme Naschkatze, aber seit ich die Kohlenhydrate so reduziere, hab ich gar keinen Bock mehr auf Schoko und Co. obwohl dank meiner Familie hier alles mögliche rumfliegt. Und lasst euch nicht nur vom Fett leiten. Wenn auf (Trink)joghurts usw. 0,1 Fett steht, dann ist meistens total viel Zucker drin (man denke hier auch an Joghurtgums usw. - das ist Verarschung und hilft kein Stück beim Abnehmen).

Ansonsten gibts die Regel: Möglichst unter 60g Fett am Tag!

Das Gemüse, das man einzeln isst, würde ich unbedingt mit einem Dipp essen, damit man die Vitamine überhaupt aufnehmen (dazu braucht es Fett) kann. Ich mach mir z.B. immer Hüttenkäse mit Kräutern, ein bisschen Milch und verschiedenen Gewürzen und pürier das Ganze, dass es sämig ist (wenig Fett, viel Eiweiß und superlecker).

Ich hab hier nochmal ne tolle Seite, mit der ich auch manchmal gucke, was ich am nächsten Tag essen möchte:

www.index-essen.de

Die haben was zu jedem Gemüse, Obst, Fleisch, Getreide usw. eine Liste über Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß und so. Echt hilfreich!

Noch einen Tipp hab ich für die Sporttreiber. Man hat einen optimalen Pulswert, bei dem man am besten abnimmt.

Irgendwie ist das so, dass der Körper, wenn unter diesem Pulswert ist, sich die Energie aus den vorhandenen Kohlehydraten holt.

Bei einem höheren Pulswert braucht er schneller mehr Energie und geht an die Fettdepots.

Ist man zu hoch im Puls zieht er die Energie aus den Muskeln - irgendwie so hab ich das mal gelernt.

Man kann sich den optimalen Puls im Inet errechnen. Besser finde ich allerdings zum Arzt zu gehen, schließlich ist jeder individuell.

Außerdem gibt es angeblich die Regel, dass es eh erst nach 30min an die Fettdepots geht.

Deshalb ist Nordic Walking leider nichts für mich. Ich komme nicht mal annähernd in den Pulsbereich, den ich bräuchte, außer ich lauf ununterbrochen den Berg hoch - aber so viel Berge gibts hier nicht 😞

Ich kann mich ja einfach mal als Testperson bereitstellen und regelmäßig berichten, wie es mit meiner Diätvariante vorwärts geht und wie ich mich fühle, falls daran Interesse besteht.

So, jetzt hab ich echt genug gebrabbelt, entschuldigt den Wortschwall bitte.