

# Schule und Diät

## Beitrag von „Sheili“ vom 22. April 2006 14:00

Hello Leute,

ich bin seit dieser Woche am Abnehmen und hab schon recht gute Erfolge erzielt. Dienstag hab ich angefangen und heute morgen warens dann schon 3 Kilo ohne Hungern.

Die ganzen Tipps, die es bisher gab, nutze ich auch (viel trinken, viel bewegen, möglichst viele Fette, aber nicht zu viele usw.)

Was einfach auch den Hunger drosselt, ist Eiweiß. Das kann man durch Fleisch zu sich nehmen oder auch andere Produkte. Eiweiß sättigt aber nicht nur, sondern hilft auch beim Abnehmen. Ärzte haben herausgefunden, dass die Atkinson-Diät so gut funktioniert hat (ich will sie nicht nicht loben, denn diese Art abzunehmen, ist ungesund), weil die Leute so viel Eiweiß zu sich genommen haben und die Spaltung von Eiweiß enorm viel Energie benötigt.

Zu den Kohlehydraten: Man sollte so viel weglassen, wie geht. Denn gerade Zucker erhöht den Insulinspiegel. Die Folge: Mehr Hunger. Süßstoff als Ersatz ist aber auch nicht unbedingt die beste Idee (Inhaltstoffe von Süßstoffen sind oft krebsfördernd und werden auch als Mastmittel für Tiere eingesetzt!)

Von Obst halte ich in der Schule nicht so viel. Es regt die Verdauung durch die Säuren an und erhöht je nach Süße den Hunger. Und wenn man den ganzen Tag in der Schule ist, dann müsste man sich ja nen Eimer Obst mitnehmen.

Ich esse Obst eher dann, wenn ich unbedingt was Süßes will oder meinem Körper Vitamine zuführen will.

Also

1. Tipp: Morgens nicht zu viele Kohlenhydrate, wenns geht, lieber etwas mehr gesundes Fleisch. Dann halt lieber Putenbrust statt Salami. Ich mach mir immer selber ne super Putenwurst, dann weiß man auch, was drin ist.

2. Tipp: Viel Eiwei, weil es den Hunger stoppt. Entweder durch Nahrung oder durch Eiweißtrinks - gibt echt leckere Sorten.

3. Tipp: Ich nehm mir in die Uni so ein Teil aus Aldi mit. Das ist abgepackt und aufgeteilt in Putengyros, Tzatziki und Krautsalat (wenig Kohlenhydrate, recht wenig Fett und viel Eiweiß. Ansonsten pack ich mir einfach ein paar Chrisp ein, ne Tomate, ein paar Scheiben Putenbrust oder auch nen Schokoeiweißdrink).

Aber auch nicht zu wenig Kohlenhydrate, sonst fühlt man sich schlapp und krank.

So, ich muss jetzt mal den PC frei räumen.