

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „platttyplus“ vom 6. April 2018 08:22

Moin,

also zu den Ernährungstipps kann ich nur sagen, daß ich schon einmal 17kg in 6 Monaten geschafft habe, als es vor einigen Jahren um die Verbeamtung ging. Mein Ernährungsprogramm sah so aus:

- Keine flüssigen Kalorien, die machen nämlich nicht satt.
- Von dem Zeug (egal was), das weniger als 150kcal/100g hat, kannst soviel essen wie du willst. Das macht nämlich eher satt, als das es Energie liefert.
- Alles mit einem Brennwert zwischen 150kcal und 350kcal/100g ist in Maßen zu genießen.
- Alles mit mehr als 350kcal/100g besser nicht oder nur in ganz geringen Mengen.

Das von vielen propagierte Müsli fällt da allerdings in die letzte Kategorie.