

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „hanuta“ vom 7. April 2018 16:06

[Zitat von state_of Trance](#)

Über den "Hungerstoffwechsel" können wir von mir aus streiten, aber der Post auf den ich mich bezog, klang nach massiv zu wenig essen. Ja, davon nimmt man ab, das mit der Physik ist mir durchaus bekannt. Der Körper baut aber erst einmal die Muskeln ab, die sind nicht so wichtig. Straff wird davon eher nichts.

Das ist allerdings auch das letzte, was ich zu diesem Thema sage, man merkt, dass es das falsche Forum dafür ist.

Der Körper baut Muskeln ab

1. Wenn sie nicht benutzt werden
2. Wenn er zu wenig Protein bekommt.

Ersteres ist hier nicht der Fall. Über das Zweite wissen wir nichts.

Ich kann aber mit nur 1000 kcal locker genug Protein aufnehmen oder auch mit 4000 kcal zu wenig.

Wenig essen ist nicht das gleiche wie Mangelernährung und viel essen bedeutet nicht, alle benötigten Nährstoffe aufzunehmen.

Und wenn Muskeln abgebaut werden ist das

- a) noch kein Hungerstoffwechsel und
- b) verhindert das nicht den Abbau von Körperfett.