

# **Fitnessstudio in der Freizeit**

**Beitrag von „Xandir83“ vom 24. Mai 2022 07:56**

Also das mit der Ernährung war mir schon klar, so ist es ja nicht. Danke trotzdem für das Erinnern. Vielleicht hilft es ja anderen dann auch.

Zur Ausgangslage: Ich bin 193cm groß und 88 kg schwer. Also eigentlich alles prima. Jeder denkt erstmal, wenn er mich angezogen sieht, der ist schlank - wieso will der abnehmen? Aber mein Körperfettanteil ist für mein Alter etwas hoch. Auch der Anteil am viszeralen Fett ist nicht im normalen Bereich, was definitiv nicht gesund ist. Selbst meine Ärztin hat ein zweites Mal hinschauen müssen als ich beim vorsorglichen Belastungs-EKG war und sie mein Körperfett nebenbei gemessen hatte.

Daher habe ich meinen Süßigkeitenkonsum deutlich reduziert. Und auch beim Essen passe ich mehr auf. Weniger Kohlenhydrate und mengenmäßig nicht reinstopfen. Auch wenn ich Cola nur als Zero trinke, ist das für den Körper auch nicht unbedingt gut. Daher versuche ich mehr Wasser (mit frischen Zitronenscheiben für den Geschmack) zu trinken.

Das Ziel im Auge zu behalten, hilft tatsächlich für die Motivation. Ich mache neuerdings Fotos für den Vergleich. Und habe einen Freund, der nicht glaubt, dass ich das durchziehe. Ich will ihm das Gegenteil beweisen. Auch das hilft. Aber ich bin nicht der Typ für einen Trainingspartner. Erstens sind die Zeiten, die für mich jetzt ideal sind, für die anderen nicht machbar und zweitens will ich da tatsächlich eher unabhängig mein Ding durchziehen. Musik auf den Ohren und gut ist.