

Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „s3g4“ vom 9. März 2025 20:49

[Zitat von Maylin85](#)

Du verbrennst 4000 Kalorien täglich? ☐☐ Was ist das denn für ein Sport? Meine Fitnessuhr (ich weiß, sind alle nicht genau, dennoch...) rechnet mir für 6 km joggen ca. 420 Kalorien an. Krafttraining verbrennt sicherlich mehr, aber 4000 klingt irre viel. Was immer das ist, vielleicht sollte ich das auch mal probieren ☐☐

Auf 4000kcal kommt man schnell, wenn man groß ist, sich einigermaßen viel bewegt und viel Masse(besonders Muskelmasse) hat.

Ausdauersport ist fürs abnehmen eh nicht besonders geeignet. Fürs Herz-Kreislauf-System allerdings prima.