

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 25. April 2025 18:22

[Zitat von Anna Lisa](#)

Danke, CDL, das gucke ich mir mal an. Im Moment "arbeite" ich mit Yazio, da komme ich ganz gut mit klar. Und durch meine jahrelange Diäterfahrung habe ich wirklich ausreichende Theoriekenntnisse. Ich muss es halt nur noch umsetzen. Das ist auch kein Problem, nur das lange Durchhalten.

Ich weiß natürlich nicht, was du machst, deshalb aus meiner Perspektive: Ich mache keine Diät (habe ich tatsächlich auch noch nie gemacht). Ich esse an jedem einzelnen Tag genug, um meinen Grundumsatz zu decken und mehr (je nach sportlicher Aktivität am Tag). Ich habe gelernt, wie ich das gesund und ausgewogen gestalten kann, ohne Restriktionen. Mein Kaloriendefizit für die Gewichtsabnahme entsteht allein durch Sport und Bewegung.

Da ich mir nichts verbieten muss, ist es auch keine Frage eines Durchhaltens, sondern einfach eine dauerhafte Veränderung meiner Ernährungsgewohnheiten. Mir geht es wirklich gut damit und ich nehme wirklich zuverlässig Fett ab (bislang -24kg in knapp über einem Jahr) und baue ebenso zuverlässig Muskelmasse auf.

Vielleicht würde dir so ein Programm helfen, um aus dem „diäten“ gedanklich rauszukommen und stattdessen einen Weg zu finden, das dauerhaft gesund für dich gestalten zu können, ohne das Gefühl von Verzicht zu haben, den es halt irgendwie auszuhalten gelte. Diese mentalen Aspekte sind schließlich ein zentraler Baustein.