
Subject: Möchte anfangen abzunehmen
Posted by [xonox](#) on Mon, 21 Jul 2014 21:00:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich bin 18 Jahre,männlich, und bin Schüler und hätte genug Zeit um abzunehmen. Ich bin 182cm groß und wiege 85kg. Mein Ziel ist es vorerst 10kg abzunehmen und möchte dieses Gewicht dann auch halten. Ich muss dazu sagen, dass ich die letzten Jahre wenig Sport gemacht habe und meine Ausdauer eher schlecht ist. Möchte aber in Zukunft öfter Radfahren, da ich das eigentlich relativ gerne mache.

Leider habe ich wenig Ahnung von Ernährung und wie man richtig abnimmt. Momentan schaue ich nur auf Kalorie,, aber ich denke, dass ich da noch auf mehr schauen sollte. Habe mir mit einem Rechner im Internet meinen Grundbedarf ausgerechnet und der soll anscheinend 1902 kcal sein.

Am Sonntag habe ich 1557 kcal zu mir genommen und war Radfahren(15km) und heute hab ich keinen Sport gemacht und nahm 1118 kcal zu mir.

Habe aber an meiner Ernährung kaum etwas umgestellt, nur dass ich statt Soft-Drinks Wasser trinke und kein Ketchup, Nutella usw. verwende

Ich kann nicht glauben, dass das ausreicht. Muss ich auf Fett, Brennwert oder irgendwas dieser Art auch schauen? Als Beispiel hätte ich heute sogar noch 1l Cola trinken können, und wäre immer noch 400 kcal unter meinen Grundbedarf

Ich wäre froh, wenn mir jemand ein paar Tipps geben kann.

Subject: Aw: Möchte anfangen abzunehmen
Posted by [OSSO](#) on Tue, 22 Jul 2014 10:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was lässt dich zweifeln ? Die daten können schon in etwa stimmen, kannst das ja mit unserem Rechner gegenchecken:
<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/kalorien-grundumsatz.html>

Zitat:Am Sonntag habe ich 1557 kcal zu mir genommen und war Radfahren(15km) und heute hab ich keinen Sport gemacht und nahm 1118 kcal zu mir
Zu wenig, das ist diäten und die Graantie für einen Jojo Effekt.

Zitat:Als Beispiel hätte ich heute sogar noch 1l Cola trinken können, und wäre immer noch 400 kcal unter meinen Grundbedarf

Nur solltest du zusätzlich natürlich eher sinnvolle Nahrung essen und nicht nur Zucker trinken

;)
