
Subject: Fressattacken nach Diät drinks

Posted by [Wibbedibbe](#) on Tue, 29 Jul 2014 08:42:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich möchte gerne wissen, ob auch andere Abnehmwillige schon mal diese Erfahrung gemacht haben:

Ich habe versucht, die Almased-Diät zu machen (aber mit dem günstigeren Ersatzprodukt von DM). Da ich mittags im Büro nichts kochen kann, habe ich morgens und mittags einen Diät drink zu mir genommen (+ 1 Apfel) und abends daheim gekocht (Gemüse ohne Soße, Salat mit wenig leichtem Dressing, mageres Fleisch oder Fisch ohne Fett gebraten). Leider hatte ich vor und auch NACH (!) dem Essen dermaßen Heißhunger, daß ich nicht selten die über Tag gesparten Kalorien abends wieder "reingeholt" habe. :(

Ich habe dann nach knapp einer Woche diese Form der Diät abgebrochen und mit der sogenannten Herz-Diät angefangen. Ja, ich weiß, darüber gibt es geteilte Meinungen, aber ich kam sehr gut damit zu Recht, vor allem hatte ich kaum Hungergefühle, geschweige denn Heißhunger-/Fressattacken! Natürlich habe ich keine 10 Pfund in 10 Tagen abgenommen, aber immerhin 1,8 kg. Für 10 Tage finde ich das absolut okay, mehr möchte ich auch gar nicht, da ich lieber mein Ziel etwas langsamer erreiche und nicht nachher mit Jojo-Effekt und rumhängenden Hautlappen zu kämpfen habe.

Nach diesen 10 Tagen wollte ich die 4 Tage bis zum Start des nächsten 10 Tagerhythmus (Montag - Mittwoch der Folgeweche) auch nicht ungenutzt lassen und habe es wieder mit den Diät drinks probiert. Da ich in den 10 Tagen meinen Appetit sehr gut unter Kontrolle hatte, habe ich gehofft, daß es diesmal funktioniert.

Aber wieder endete es in einem "Disaster": ich habe schon am 1. Tag abends (nach 2 Diät drinks + 1 Apfel über Tag) hemmungslos und wahllos gefressen (leider kann man es nicht anders nennen)!!! 8o

Jetzt werde ich die restlichen Pulverdosen verschenken oder entsorgen, dieses System taugt - zumindest bei mir - absolut nichts!

Hat von euch jemand ähnliche Erfahrungen mit solchen Diät drinks gemacht???

VG + allen "Hungernden" ;) viel Erfolg!

Subject: Aw: Fressattacken nach Diät drinks

Posted by [Kudu](#) on Tue, 29 Jul 2014 17:19:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe das Gefühl, es gibt Leute, für die ist Eiweiß eher das Gegenteil von sättigend. Ich gehöre auch dazu. Ich habe zwar nichts mit Diät drinks gemacht, aber als ich noch viel Sport getrieben habe, hatte ich immer Angst, ich nehme nicht genug Eiweiß zu mir und habe mir dann so Eiweißshakes gemacht mit 90%-Eiweiß-Sportpulver. Die haben mich nicht besonders gesättigt, und spätestens eine Stunde später hatte ich einen Riesenhunger auf "was Richtiges". Die meisten Leute sagen, Eiweiß sättigt gut, aber anscheinend ist die Biochemie in verschiedenen Körpern da unterschiedlich, und bei manchen Leuten funktioniert das eben nicht.

Mittlerweile habe ich die Erfahrung gemacht, dass Eiweiß aus Käse mich mehr sättigt, aber diese Shakes - keine Chance. Allerdings erreiche ich die höchste Sättigung mit Olivenöl, deshalb versuche ich so viel wie möglich davon in mein Essen zu integrieren. Da bin ich dann

wirklich stundenlang satt und habe merkwürdigerweise auch praktisch null Lust auf Süßes oder auch sonstige Sachen wie Chips etc. Und es ist gar nicht so viel Olivenöl, 20g vielleicht am Tag, wenn es hochkommt. Eher weniger.

Subject: Aw: Fressattacken nach Diät drinks
Posted by [karikari](#) on Wed, 13 Aug 2014 12:18:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nur mal eine Frage: Warum überhaupt dieser Diätquatsch? Wer abnehmen will - und vor allem den berühmten Jojo-Effekt vermeiden will - kommt um eine Umstellung seiner Ernährung nicht herum. Weg mit den Diät drinks und mal den Kühlschrank richtig entmisten. Kleiner Tipp: Nicht das Fett ist das Problem, sondern Zucker. Also keine Fertiggerichte, auch keine Fertigsalate, keine Limonaden, Eistees. Slechts bei Säften gilt Vorsicht. Ebenso beim Grillen, schaut mal was Eure Gillsaucen für Zucker (gleich Kalorien) intus haben. Und Fressattacken kannst mit einer knackigen Möhre begegnen, Apfel etc. Halt was gesundem!
