
Subject: Gewicht stagniert?

Posted by [Angelina1993](#) on Wed, 05 Aug 2015 15:07:49 GMT

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

Hallo ihr Lieben,
bin ganz neu hier und wende mich direkt mit einem "Problem" an euch.

Bin 21, wiege 76 Kilo bei 170 Körpergröße. Habe einen Bürojob und mache 4-5 Mal die Woche Sport im Fitnessstudio (Mix aus Ausdauer und Krafttraining, immer ca. ne Stunde). Seit Anfang des Jahres habe ich 8 Kilo verloren durch eine Ernährungsumstellung. Ich esse 3 Mahlzeiten am Tag und nasche zwischendurch nicht. Schokolade und Co. esse ich sowieso nicht, zusätzlich achte ich seit Anfang des Jahres darauf, mich einigermaßen Low Carb zu ernähren (d.h. viel Fleisch und Gemüse, Eier, Käse usw), ab und zu ein Cheatday ist mal drin (wenn man bei Mama zu Besuch ist, kann man einfach nicht anders :)). Mit dem Thema Grundumsatz habe ich mich auseinander gesetzt, mein Grundumsatz liegt laut diversen Rechnern bei etwa 1570 Kalorien am Tag. Esse jeden Tag 1800 Kalorien +- 50. Mit der App "Fat Secret" dokumentiere ich, was ich esse. Außerdem habe ich immer ein Sättigungsgefühl, d.h. ich hungere nicht.

Trotz allem tut sich seit etwa 1,5 Monaten gar nichts mehr auf der Waage. Woran kann das liegen? Möchte gerne noch ca. 5-7 Kilo verlieren.

Ich danke euch sehr für eure Hilfe :)

LG

Angelina

Subject: Aw: Gewicht stagniert?

Posted by [Louve](#) on Wed, 05 Aug 2015 18:59:50 GMT

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

Du schreibst dein Grundumsatz liegt bei 1570kcal, wieviel ist denn dann dein Gesamtumsatz? Ich nehme an du isst kein Defizit, bzw keines das groß genug ist um einen Effekt zu merken.

Subject: Aw: Gewicht stagniert?

Posted by [Lunafenya](#) on Thu, 17 Sep 2015 15:41:18 GMT

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

Das du manchmal eine Zeit lang nichts abnimmst laut Waage hat nichts zu bedeuten, dass ist ganz normal und eigentlich sogar gut so. Denn nun gewöhnt sich dein Körper an deiner Energiezufuhr und stellt sich darauf ein. In den meisten Fällen kann sowas bis zu 2 oder 3 Monate dauern.

Lass dich davon aber nicht abbringen. :)
