
Subject: Motivation (gesucht)

Posted by [Einhorn89](#) on Mon, 27 Jun 2016 10:33:59 GMT

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

Hallo,

ich, 1,63 m groß und derzeit 56 kg, möchte gern auf 54 kg kommen. Ich versuche meinen Grundumsatz von ca. 1300 kcal zu essen und gehe 2 mal die Woche ins Fitnessstudio.

Generell funktioniert dieser Weg für mich gut, wenn da nicht das "rumfressen" wäre. An stressigen Tagen oder wenn die Waage mal wieder nicht gnädig war oder wenn ich keinwe Beschäftigung habe, futter ich einfach alles -salzig, fettig, süss, obwohl ich mir keine Lebensmittel verbiete. Ich esse alles. Ich schränke lediglich bei ungesunden Sachen die Mengen ein. Manchmal halte ich 3 Tage ohne solche "Fresstage" durch, manchmal auch weniger.

Nun bin ich auf der Suche nach jedem den es ähnlich geht, zwecks gegenseitiger Motivation und natürlich auch gern Tipps, wie ich die "Fresstage" loswerde.

LG Einhorn

Subject: Aw: Motivation (gesucht)

Posted by [*twirl*](#) on Sat, 02 Jul 2016 08:19:04 GMT

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

Hallo Einhorn,

Ich würde auf jeden Fall die Kalorienzufuhr steigern, d.h. 500 kcal unter dem Gesamtumsatz essen. Dabei auf eine ausgewogene Ernährung mit z.B. Vollkornbrot achten. Damit sollten auch die "Fresstage" verschwinden. Bei Sport im Fitnessstudio hast du ja sogar noch einen höheren Kalorienbedarf, ohne dass du gleich zunimmst. Kein Wunder, das dein Körper danach nach Energiezufuhr schreit *Klugscheissermodus aus*.

Probier es einfach mal aus, zum Abnehmen muss man nicht hungern :)

Subject: Aw: Motivation (gesucht)

Posted by [Annika657](#) on Mon, 11 Jul 2016 10:30:36 GMT

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

Vielleicht streichst du einfach nach und nach einige Sachen, so dass du dich langsam daran gewöhnst die ein oder andere Schokolade nicht zu essen? Ansonsten such dir doch einfach leckere und gesunde Alternativen für deine Gerichte, damit du nicht ganz so ein schlechtes Gewissen hast :)

Subject: Aw: Motivation (gesucht)

Posted by [io4646](#) on Tue, 19 Jul 2016 18:36:13 GMT

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

"EINEN TAG" in der woche sündigen, als belohnung!!!!!! wenn du ganz verzichtest hast du es schwer....

Subject: Aw: Motivation (gesucht)

Posted by [Kassandra](#) on Wed, 20 Jul 2016 12:16:24 GMT

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

Ich finde Einhorn89 sollte nicht zu hart mit sich ins Gericht gehen. Diese Fressattacken haben doch einen Auslöser und den zu finden und mit dem umzugehen ist doch das Ziel. Stress, keine Beschäftigung - versuch mal rauszufinden, welches Gefühl da in dir zum Vorschein kommt. Nicht hier posten, aber zu dir selbst ganz ehrlich und aufrichtig sein. An anderer Stelle in meinem Leben habe ich gelernt, das die eigene Wertschätzung die Erfüllung meiner Wünsche/Ziele möglich machte. Ein positive Einstellung du dir und deinem Körper kann dich motivieren wirklich gutes für ihn zu tun. Du hast keine Beschäftigung? Dann geh mal Schwimmen und versuche die Leichtigkeit deines Körpers im Wasser zu erfahren, gehe in den Wald, atme schöne Luft und - wenn es für dich okay ist - umarme Bäume, denn sie sind unsere Freund. Sei einfach gut zu dir und deinem Körper und erfreue dich daran. Und wenn du dann immer noch 'Gelüste hast' wähle Leckereien mit Bedacht.

Ich hoffe, ich bin dir nicht zu nahe getreten, das wollte ich nämlich nicht. Ich spüre da soviel zwischen deinen Zeilen und weiss nicht alles in Worte zu fassen. Ich drück dir mal ganz fest die Daumen und wünsche dir bei der Zuwendung zu dir selbst viel Erfolg.

Subject: Aw: Motivation (gesucht)

Posted by [mufflon](#) on Thu, 15 Sep 2016 17:03:18 GMT

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

Denke auch ähnlich, dass man nicht unbedingt immer mit absoluten Verboten gut fährt. Manchmal löst dies noch mehr Chaos aus als zuvor. Fitnesstraining und Waage sind so eine Sache. Man baut wahrscheinlich Muskeln auf, welche Gewicht mit sich tragen und auf der Waage beschwert man sich, dass sich nichts tut. Jetzt nicht in deinem Falle, aber kommt schon häufig vor. Solange dein Weg gut funktioniert, ist doch alles jut :d Manchmal braucht es einfach nur bisschen Zeit.

Subject: Aw: Motivation (gesucht)

Posted by [Da-mi-an](#) on Wed, 05 Oct 2016 07:15:13 GMT

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

Bin auch der Ansicht das Du unbedingt die Kalorien zufuhr steigern solltest. Heißhunger ist meiner Ansicht nach immer das Zeichen dafür das etwas fehlt. Eine passende Motivation kannst Du Dir am besten selber erstellen wenn Du Deine Ziele visuell an den Kühlschrank

hängst. Einfach mal im Internet suchen und den "Traumbody" ausdrucken. Bei mir funktioniert das sehr gut.
