

---

Subject: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [Heino80](#) on Sat, 14 Jan 2017 22:15:31 GMT

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

---

Hallo Leute,

mich würde nur mal interessieren: Wenn man jetzt richtig gefressen hat, also richtig reingeschautelt hat.

Hilft es da, wenn man danach einen richtig straffen Spaziergang macht, kann man da wieder etwas gut machen

bzw. wieder bissel was abbauen? Oder ist das Sinnlos und bringt nichts? Was sagt ihr dazu?

Grüße Heino

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [osso](#) on Sat, 14 Jan 2017 23:37:46 GMT

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

---

bissel was geht immer, aber kompensieren kann man das nicht annähernd mit einen Spaziergang.

Aber: auch ein Spaziergang baut Kondition auf und mit zunehmender Kondition kann man auch mehr umsetzen,

Halte es abgesehen davon nicht für clever Spaziergang mit dem Abarbeiten von Fressen zu verbinden. Sozusagen aus Kompensation für ein "Fehlverhalten". Da könnte es schwierig werden mit Bewegung was Positives zu verbinden könnte ich mir vorstellen

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [chutto](#) on Sun, 15 Jan 2017 10:27:13 GMT

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

---

Rechne doch einfach mal die Kalorien aus von dem, was Du gegessen hast, und was Du beim spazierengehen verbrauchst. Aber ich gebe osso recht: Bewegung sollte was positives sein und kein Zwang, sonst wird es schwer, sie nachhaltig in Dein Leben einzuplanen. Und je mehr Du Dich bewegst, desto fitter wirst Du und desto intensiver kannst Du dann sporteln. Also ein positiver Teufelskreis. Also nichts wieraus an die frische Luft mit Dir!

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [Heino80](#) on Sun, 15 Jan 2017 21:32:49 GMT

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

---

Also da habt ihr beiden ja nun total recht! Ich dachte mir gestern: Mit dem voll gefressenen Kessel will ich mich jetzt

---

nicht auf das Sofa legen. Also so ein richtig straffe Spaziergang ist gut meint ihr? Also ich mache das gerne, das ist gut für den Stoffwechsel und die Figur. Also jetzt frage ich noch mal ganz Doof, klingt bestimmt wie ein 10 Jähriger, hehe.  
Also so ein straffe Spaziergang hilft auch zum Abnehmen?

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [Heino80](#) on Sun, 15 Jan 2017 21:35:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich habe bestimmt viele blöde Fragen, denn ich habe mich noch nicht so extrem mit dem Thema: Abnehmen, Diät usw. befasst.  
Und kenne mich da auch nicht so dolle aus.

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [osso](#) on Sun, 15 Jan 2017 22:39:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Also so ein straffe Spaziergang hilft auch zum Abnehmen?  
Ja, vor allem trainiert das wirklich auch die Ausdauer. Ich hab genau so angefangen. Zuerst war ich nach einer Steigung, die ich heute als Bodenwelle betrachten würde, spürbar außer Atem wenn ich da schnell hochgegangen bin. Das gute aber war das ishc nach 2-3 Wochen bei 3 Spaziergängen die Woche einen deutlich spürbare Verbesserung eingestellt hat. Alles noch bevor ich überhaupt was abgenommen hatte

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [liofaria](#) on Mon, 16 Jan 2017 06:10:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://de.wikihow.com/Nach-einem-Fressanfall-richtig-reagieren>

Liebe Heino,

kannst Dir ja mal obiges durchlesen (der Spaziergang kommt auch drin vor ;) )...ich hoffe, Du kommst Deinen Fressanfällen auf die Spur und kannst sie dann sein lassen.

Liebe Grüße

Llo

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [Heino80](#) on Mon, 16 Jan 2017 13:41:21 GMT

---

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

---

Liofaria, danke für diesen Link, war sehr interessant! Also, ich habe sonnt keine Fressanfälle. Das war nur jetzt am Sonnabend, ich fands mist, denn ich bin gerade beim abspecken. An dem Tag: extrem gefressen hatte ich am Nachmittag, aber zum Abendbrot habe ich dann nichts mehr gegessen, war dann noch lange satt. Liofaria, hast Du auch manchmal solche Ausrutscher? Das fällt mir manchmal so schwer, wenn man von der Arbeit kommt und es stehen so leckere Sachen  
Zuhause auf dem Tisch. Was machst Du da?

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [die\\_nicky1976](#) on Mon, 16 Jan 2017 14:06:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kennst du den ausdruck "Verdauungsspaziergang"? also ich bin der der Meinung, jede Bewegung ist besser als keine und nach einem üppigen essen tut Bewegung gleich 2mal gut. ich finde du hast schon den richtigen Ansatz. weiter so!

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [Heino80](#) on Tue, 17 Jan 2017 22:38:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Nicky, ja und vor allem fresse ich jetzt nicht mehr so! Nicky, kann ich dir mal eine PN schicken?

---

---

Subject: Aw: Nach richtigem Fressen straffer Spaziergang  
Posted by [liofaria](#) on Tue, 24 Jan 2017 10:33:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lieber Heino, ja klar, solche Ausrutscher kenne ich. Daß ich weiteres, obwohl ich schon längst satt bin und wie im Zwang weiter Dinge in mich reinstopfe. Ist allerdings (gottseidank) seltener geworden...

---