
Subject: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?
Posted by [cybernetti](#) on Tue, 21 Aug 2007 09:39:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hab jetzt kein Konzept beim Abnehmen.
Ich esse nur nicht mehr bis der Knopf von der Hose platzt, sondern versuche langsam zu essen und auf mein Sättigungsgefühl zu warten.

Erstaunlicherweise brauche ich echt ziemlich wenig um satt zu sein!
Nur auf Feiern und so klappt das nicht so gut, dann esse ich schon noch ziemlich viel, weil man will ja auch von allem mal kosten. *g*

Ich esse morgens den Morgenstundbrei von Jentschura. Den habe ich mir mal als Probe gekauft und nun habe ich mir alles selbst gekauft und mische es mir nun selbst zusammen. Das mache ich auch für meine Gesundheit, denn dieses Frühstück macht basisch.
Ich kombiniere immer mal mit frischen Früchten oder mit Trockenfrüchten und Ölsaaten. Manchmal koche ich es auch in Kokosmilch, das ist dann richtig lecker. Meist aber mit Wasser, da ich Milch nicht vertrage.
Es macht schön satt und schmeckt der ganzen Familie.

Mittags bin ich immer ziemlich faul, denn wir essen abends warm, wenn die Familie komplett ist.
Deswegen gibts meist 1 oder 2 VK oder eben Reste vom Vortag.

Zwischendurch gönne ich mir schon mal ein Stück Schoki (nicht tägl.) oder esse Obst und Gemüse.

Abends gibts kohlenhydratarmer Kost und dazu meist noch Obst oder Käse. 1 x die Woche Fleisch (damit hab ich's nicht so) und 1 x die Woche Fisch (den mag ich aber).

Gestern hab ich mir mal das Punktesystem von WW angeschaut und kombiniere das nun mit meiner Mixdiät
Gestern hab ich meine Punkte nicht aufgebraucht und kann mir heute 2 mehr gönnen, wenn ich das richtig verstanden hab.

Bisher sind aber auch nur 3 für's Frühstück weg.
Gleich gibts ein RoggenVK-Brötchen mit Schafsmich-Camembert. Das sind wenn ich mich nicht täusche 3,5 Punkte.
Dann bleibt ne Menge über... hab festgestellt, dass ich die Punkte gar nicht schaffe unter der Woche.

Am Wochenende ist das anders, da essen wir ja mittags eine warme Mahlzeit. Mal schauen wie es da aussieht.

Wie macht Ihr das so?

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [osso](#) on Tue, 21 Aug 2007 10:54:10 GMT

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

Nein, die optimale Diät gibt es nicht. Umso mehr als nicht das abnehmen, sondern das Gewicht zu halten die eigentlich Aufgabe ist.

Das wichtigste ist für sich persönlich einen Lebensstil zu finden mit dem das geht.

Systeme wie WW können am Anfang sehr hilfreich sein um sich zu orientieren. Aber sie am isst, ist relativ egal, solange es es eine abwechslungsreiche Mischkost, die nicht zu energiereich, ist.

Ich find persönlich nich sehr wichtig seinen alten Verhaltensmusteren gegenüber kritisch zu sein, und zu schauen wie man sich neue Gewohnheiten angewöhnt-

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [cybernetti](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:03:46 GMT

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

Das ist schon richtig, aber irgendwie muß man ja runter kommen von den Pfunden und das macht ja jeder ein bisschen anders.

Vom Gewicht halten kann ich ja noch nicht viel sagen, da das meine erste richtige Diät ist.

Das wird sich zeigen

Also auf welche Weise nehmt ihr ab?

Und spielt Sport da eine große Rolle oder ist das eher untergeordnet wie bei mir?

Ich mache wenn überhaupt nur Yoga oder ausgedehnte Waldspaziergänge...

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [Libelle](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:07:48 GMT

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

Zitat:Also ich hab jetzt kein Konzept beim Abnehmen.

Ich esse nur nicht mehr bis der Knopf von der Hose platzt, sondern versuche langsam zu essen und auf mein Sättigungsgefühl zu warten.

Wenn du dieses Prinzip schon einigermaßen beherrschst, dann kannst du dir die Punktezahlerei doch eigentlich schenken.

Ich finde, es macht weder Sinn, an einem Tag mit knurrendem Magen da zu sitzen, weil man dummerweise schon alle Punkte aufgebraucht hat, aber noch Hunger hat - und am anderen Tag vielleicht zu überlegen, wie man die Punkte jetzt noch verfüttern könnte, obwohl man schon satt ist. Das arbeitet eigentlich gegen das natürliche Essverhalten, das man auf Dauer lernen muss. Irgendwann muss es auch ohne Punkte und Kalorienzählen gehen - ich habe deshalb gar nicht erst damit angefangen....

Ansonsten klingt dein "Ess-Alltag" doch ganz gut und gesund!

Sport spielt bei mir die größte Rolle. Ich gehe so oft es mein Körper zulässt joggen und mache auch Yoga. Ansonsten versuche ich einfach einigermaßen gesund und ausgewogen zu essen und so wie du, auf das Sättigungsgefühl zu achten.

Man bekommt immer suggeriert, abnehmen würde nur mit einem bestimmten Programm oder einer bestimmten "Diät" funktionieren, aber das stimmt nicht unbedingt. Meiner Erfahrung nach verliert man durch Diäten und Programme nur immer mehr das Gefühl für die Bedürfnisse des Körpers, die auch immer individuell sind. Um vielleicht überhaupt erstmal eine Idee von gesunder Ernährung und von normalen Portionen zu bekommen, mag es in Ordnung sein.

Mir persönlich sind die meisten WW-Gerichte aber zu gewollt-fettarm und damit dann nicht lecker genug.

Libelle

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [atax](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:09:25 GMT

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

huhu cybernetti eine diät an sich ist ja eh nicht sinnvoll eine ernährungsumstellung ist effektiver , auf fett und zucker achten viel obst gemüse flüssigkeit zu sich nehmen viel bewegung und das gewicht pendelt sich von alleine ein , auch mal ein " fresstag " ist da durchaus drin ohne das man gleich viele kg wieder auf den hüften hat liebe grüsse andy

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [OSSO](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:11:50 GMT

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

Bei mir spielt sport eine zentrale Rolle. Beim Essen dauerhaft Verzicht zu über würde ich nicht durchhalten können.

Damit ich mich sattessen kann und trotzdem abgenommen hab/ bzw. nicht wieder zunehme muss ich das Problem von beiden Seiten angehen.

Wenger Energie aufnehmen (in meinem Fall weniger Fett) und mehr verbrauchen, also Sport.
Es gibt da meiner Meinung nach keine Trick.
Im übrigen war meine erster Sport ausgedehnte Waldspaziergänge

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [cybernetti](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:19:27 GMT

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

osso schrieb am Di, 21 August 2007 13:11Im übrigen war meine erster Sport ausgedehnte Waldspaziergänge

na das hört sich doch schon mal gut an
Vielleicht kann ich mich auch mal zu mehr begeistern!

Übrigens blieb es nicht beim Brötchen.
Ich hab mir zum Dessert eine Möhre und eine halbe Banane gerieben und mit etwas Sesamöl (für die Vitamine) abgeschmeckt.
War ziemlich lecker!

Die Punktezählerei fand ich nur interessant, weil ich eigentlich gar nicht weiß, was so an einem Tag zusammenkommt.
Ich denke mal nicht, dass ich das auf Dauer durchziehe, aber momentan ist das ziemlich spannend.
Auch mal zu gucken was hat das Dressing bei McDoof eigentlich so für Punkte. Ich war ja baff!!!

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [atax](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:21:52 GMT

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

huhu osso ist bei mir genauso ohne sport würde ich auch wieder in die breite gehen garantiert schon ungerecht irgendwie ich kenne leute die essen essen und essen und nehmen nicht zu naja ein nachteil haben die anderen die geben unmengen an geld für lebensmitteln aus

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [Libelle](#) on Tue, 21 Aug 2007 11:25:50 GMT

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

Ohne Sport würde ich auf Dauer bestimmt wieder einige Kilo mehr wiegen und damit leichtes Übergewicht haben. Da drängt mein genetisches Programm leider hin. Allerdings bin ich auch nicht bereit, extrem fettarm zu essen oder ständig penibel auf die Kalorienmenge zu achten - von daher ist ein ordentliches Sportprogramm der Preis dafür. Da ich Sport aber auch aus anderen Gründen als Bereicherung empfinde (gerade Natursport und Yoga), ist das auch gar kein Problem.

Ein Hoch auf den Sport!

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [Gast](#) on Tue, 21 Aug 2007 16:01:38 GMT

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

Cybernetti, du bist schon auf dem richtigen Dampfer. Es gibt keine "Allround Diaet" die jedem passt. Vorgeschriebene Diaeten -morgens das, mittags jenes....das macht niemand lang. Wenn Du Deinen Lebensstil findest, essen wenn man Hunger hat und nur bis der Hunger weg ist und dabei drauf achten, das es was gesundes ist, dass folgt die Gewichtsabnahme von alleine. Und wenn man bei Feiern mal drueber schlaegt - wenn's nicht zweimal die Woche ist, dann ist das schon auch ok. Einen Grundsatz hab ich allerdings bei Feiern oder Restaurantessen. Wenn's nicht absolut lecker ist, dann lass ich's auf dem Teller. Und wenn ein Kuchenbuffet da steht, dann probier ich von verschieenenen die winzigste Kleinigkeit und der, der mir am besten schmeckt, der kommt auf den Teller.

Su Deiner Milchunvertraeglichkeit: Es gibt ja auch noch Sojamilch und Mandelmilch.

Subject: Re: Gibt's die optimale Diät oder wie nehmt Ihr ab?

Posted by [cybernetti](#) on Thu, 23 Aug 2007 07:23:20 GMT

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

Danke für Eure lieben Kommentare!

Da waren schon viele gute Tipps dabei, vor allem das Kuchenbuffet, das ist eine gute Idee!

Tja Sport hab ich in den letzten Tagen nicht gemacht,

denn ich bin erkältet und fühlte mich dazu absolut

zu schlapp!
