
Subject: jetzt eine Ernährungsumstellung???
Posted by [Lulu](#) on Wed, 25 Oct 2006 18:34:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

leider werde auch ich nicht gerade schlanker...

Habe nun überlegt, ob ich eine Ernährungsumstellung mache, also weniger Süßes und Fettiges, dafür gesünder. Und außerdem von allem ein bissl weniger essen und mehr Bewegung. (Also keine Diät, sondern einfach bewusster ernähren).

Allerdings habe ich Angst, dass eine andere Ernährung meinen HA wieder verschlimmern könnte.

Meine Mutter hat mal WeightWatcher gemacht und hatte ca. 3-4 Monaten danach auch mehr Haare im Duschsieb. Dabei ist WeightWatcher ja eine der gesündesten Arten von Diät.

Was meint Ihr?

Danke!

Subject: Re: jetzt eine Ernährungsumstellung???
Posted by [Claudi](#) on Wed, 25 Oct 2006 19:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lulu schrieb am Mit, 25 Oktober 2006 20:34 weniger Süßes und Fettiges, dafür gesünder.

Das kann doch nicht verkehrt sein. Eher im Gegenteil.

Subject: Re: jetzt eine Ernährungsumstellung???
Posted by [Lulu](#) on Wed, 25 Oct 2006 20:16:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, was anderes macht man bei WW auch nicht wirklich, trotzdem hats HA gegeben. Bin ratlos...

Subject: Re: jetzt eine Ernährungsumstellung???
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Oct 2006 07:21:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lulu schrieb am Mit, 25 Oktober 2006 22:16Naja, was anderes macht man bei WW auch nicht wirklich, trotzdem hats HA gegeben. Bin ratlos...

Vielleicht dadurch dass deine Mutter durch WW viel weniger als vorher gegessen hat und somit weniger Nährstoffe zu sich genommen hat (??? weiß ja nicht).

Aber wenn man wirklich nur die fettigen Dinge reduziert und den Süßkram weglässt und stattdessen vitamin- und nährstoffreicher isst, warum nicht? Also, wie du schon schreibst: bewusst ernähren.... An deiner Stelle würd ich's probieren, wenn du mit deinem Gewicht unzufrieden bist.

Ich esse seit fast 2 Jahren (fast) zuckerfrei. Habe dadurch automatisch ein paar Kilos verloren. Mein HA ist dadurch nicht schlimmer geworden. Ich esse stattdessen mehr gesündere Dinge.

Subject: Re: jetzt eine Ernährungsumstellung???

Posted by [Lulu](#) on Thu, 26 Oct 2006 08:17:52 GMT

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

OK, danke, ich werds mal probieren!

Subject: Re: jetzt eine Ernährungsumstellung???

Posted by [Milka](#) on Thu, 26 Oct 2006 18:08:54 GMT

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

ich bin gerade inmitten einer ernährungsumstellung und mir tut es regelrecht gut ... aber ohne jemanden, der mir den ernährungsplan um- bzw. aufstellt, hätte ich es nicht hinbekommen. bei interesse kann ich dir gute adresse empfehlen.

Subject: Re: jetzt eine Ernährungsumstellung???

Posted by [Lulu](#) on Thu, 26 Oct 2006 18:16:00 GMT

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

Danke für die Hilfe, aber ich hab schon so viel Geld für Haarmittelchen etc ausgegeben, da werd ich mir keinen Ernährungsexperten leisten können...
Ich werd einfach mal Fett und Zucker reduzieren!