

---

Subject: Diät nach HT?

Posted by [coolboy](#) on Tue, 14 Sep 2021 23:03:23 GMT

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

---

Hallöle,

hatte am 06.09 meine HT.

Würde gerne nach den 4 Wochen wieder mit dem Kraftsport anfangen und auch eine Diät machen, meine frage ist, wie wirkt sich die Diät auf das ergebnis aus? Habe dazu im Internet nichts gefunden.

Ich würde gerne eine Art Wettkampfdiät machen, also schon relativ hart, dafür aber mit allen vitaminen die man braucht.

Sprich ich werde definitiv genug Vitamine und Mineralstoffe zu mir nehmen, aber auch definitiv ein hohes kcal defizit fahren.

Das wiederum ist ja auch etwas stress für den Körper, aber die Grafts sind nach 4 Wochen ja schon fest oder?

Selbst wenn sie im schlimmsten fall etwas unterernährt werden oder gestresst werden, fallen die doch nicht aus?

Meine normalen Haare fallen dadurch ja auch nicht aus.

Kann das negativen einfluss auf das ergebnis haben? Das ganze würde ich auch nur für 8 Wochen machen.

Ich denke das diese Diät zwar sehr wenig Nahrung ist, da ich aber sehr viel Eiweiß/Proteine, Vitamine und Mineralien zu mir nehmen werde, wird sie "gesünder" sein, als die normale Ernährung vieler anderen.

Falls sich jemand etwas auskennt, ich peile für 8 Wochen, 800-1000kcal an täglich. Dazu decke ich aber halt Vitamin A-z, Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink etc. mit 100% des Bedarfs.

Was denkt ihr?

---