

---

Subject: diät abnehmen nach ht  
Posted by [felum](#) on Thu, 19 Jul 2018 11:13:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi  
wiviel zeit nach einer ht sollte mann vergehen lassen um abzunehmen, vielleicht weiss jemand was....danke.

---

---

Subject: Aw: diät abnehmen nach ht  
Posted by [JohnnyR](#) on Thu, 19 Jul 2018 13:49:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum sollte das relevant sein?  
Wenn du mit abnehmen sport meinst, ist es je nachdem ob du fut oder fue hattest 2-4 wochen.

Cheers

---

---

Subject: Aw: diät abnehmen nach ht  
Posted by [felum](#) on Thu, 19 Jul 2018 16:24:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mann sollte sich nach ner ht ja gut ernähren und viel trinken damit die versorgung der Folikel mit Nährstoffen gewährleistet ist. Bin jetzt 4 Wochen Post OP, und habe ein paar Kilo zuviel die ich abnehmen will, darum meine Frage wann kann ich damit beginnen, will die Folikel nicht gefährden.

---

---

Subject: Aw: diät abnehmen nach ht  
Posted by [Frankman](#) on Fri, 20 Jul 2018 11:08:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, das bei einer reduzierten Kalorienzufuhr und verminderter Versorgung mit Kohlenhydraten, das Haar geschwächt wird.

Bei mir waren vermehrt Haare ausgefallen, und die Haare wurden dünner und kraftloser.

Ich mische mir jetzt immer Reis - und Erbsenprotein als Nahrungsergänzung.

---

---

Subject: Aw: diät abnehmen nach ht  
Posted by [felum](#) on Sat, 21 Jul 2018 08:44:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi Frankman

danke fuer die Antwort dann werde ich wohl bis etwa monat sechs waten mit einer Diät...:)

---