
Subject: Diäten nach HT

Posted by [bjoern](#) on Mon, 08 Mar 2010 09:28:53 GMT

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

Meine erste HT ist nun ca. 10 Wochen her und so allmählich nehme ich von Woche zu Woche zu, da mir Joggen zur Zeit noch zu kalt ist, wollte ich mal hören, ob es jemand gibt der nach einer HT eine Diät gemacht hat um die überflüssigen Pfunde wieder los zu werden.

Ich habe schon mehrfach gehört und gelesen, dass man dies nämlich in den ersten Monaten nach einer HT um jeden Fall eine Diät vermeiden sollte. Ich kann es mir persönlich nicht ganz vorstellen, weil wenn man auf alle wichtigen Vitamine achtet, kann doch eigentlich nichts schief gehen???

Nun noch eine Frage zur Praxis (bitte nennt nicht die Theorie, denn das kann man hier bestimmt 5 mal im Monat lesen).

Hat jemand von euch auch PERSÖNLICHE Erfahrungen mit Krafttraining nach einer HAT???. Ich weiß, jetzt werden wieder alle denken, du musst mindestens 6 bis 12 Monate auf dein Training verzichten. Aber gibt es User unter euch, die vor 6 Monaten wieder mit Krafttraining angefangen haben-> habt ihr nun wirklich eine riesen Narbe und ärgert euch total, dass ihr den Anfang mit dem Sport zu früh gemacht habt?

Subject: Aw: Diäten nach HT

Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 08 Mar 2010 09:37:58 GMT

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

Hi bjoern,

eine Fehlernährung bzw. eine Diät unter 1.000 kcal am Tag, solltest du auf jeden Fall vermeiden! Der Haarfollikel reagiert sehr sensible auf die verminderte Aufnahme, besonders bei zu wenig Proteinen (Eiweiß), Fettsäuren und Spurenelementen wie Eisen, Zink und Kupfer. Eisen, Zink und Kupfer stellen wesentliche Spurenelemente für das Wachstum und die Struktur des Haares dar!!!

Subject: Aw: Diäten nach HT

Posted by [Gast](#) on Fri, 26 Mar 2010 23:26:07 GMT

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

das sehe ich auch so, würde eine diät vermeiden. Frühestens wenn die grafts voll ausgewachsen sind.

Subject: Aw: Diäten nach HT

Posted by [Shockloss0815](#) on Sat, 27 Mar 2010 15:34:45 GMT

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

@bjoern : Ernähr dich doch einfach ausgewogen mit viel Obst und Gemüse und mach öfters Spaziergänge oder spiel Wii Fit das ist perfekter Sportersatz ich habe damit circa 4kg weg bekommen. Momentan bin ich auf 65kg bei ner größe von 180cm.

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Gast](#) on Sat, 27 Mar 2010 21:17:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Shockloss0815 schrieb am Sat, 27 March 2010 65kg bei ner größe von 180cm.

[/quote]

würde an deiner Stelle lieber zunehmen...

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Shockloss0815](#) on Sun, 28 Mar 2010 00:15:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist auch definitiv in planung, weil Leute schon zu mir meinten ich sehe auf einmal viel zu jung aus wenn ich ein schmaleres Gesicht habe.

Das ist gesundheitlich auch nicht gerade von Vorteil

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Mar 2010 01:02:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shockloss0815 schrieb am Sun, 28 March 2010 01:15ist auch definitiv in planung, weil Leute schon zu mir meinten ich sehe auf einmal viel zu jung aus wenn ich ein schmaleres Gesicht habe.

Das ist gesundheitlich auch nicht gerade von Vorteil

nicht deswegen, aber hey 60 kg? bei 1,80
weiß nicht, mit so nem körper trau ich mich nicht mal ins schwimmbad. das wirkt doch total unmännlich. Geh ins Fitness Studio und fudder gut

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Shockloss0815](#) on Sun, 28 Mar 2010 12:48:17 GMT

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

Sport mache ich ^^

Unmännlich? naja kommt immer drauf an ob man dürr ist oder nen geformten Körper hat ^^

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Mar 2010 16:04:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shockloss0815 schrieb am Sun, 28 March 2010 14:48Sport mache ich ^^

Unmännlich? naja kommt immer drauf an ob man dürr ist oder nen geformten Körper hat ^^

mit 60 kg und sogar nem geförmten körper bei 1,80 bist du immer noch dürr.

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Shockloss0815](#) on Sun, 28 Mar 2010 16:37:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

65kg ist ein kleiner Unterschied

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Mar 2010 18:05:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey man, ist doch lächerlich so ein gewicht. jeder 12 jährige macht dich platt und du weckst ablolot nicht den beschützer-instinkt bei frauen

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [nightwalker](#) on Sun, 28 Mar 2010 18:16:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pablo1 schrieb am Sun, 28 March 2010 20:05hey man, ist doch lächerlich so ein gewicht. jeder 12 jährige macht dich platt und du weckst ablolot nicht den beschützer-instinkt bei frauen
Naja, bin jetzt immerhin über 40, und hab Frauen schon als Kind mögen (bin eigentlich fast nur mit ihnen aufgewachsen), kann dir aber versichern, dass keine da draußen so gut bumsen kann, dass ich glatt dafür in ein "Fitness-Studio" gehen würde. Mir is leider auch noch keine übern Weg gelaufen, die mich wenigsten gut geistig hätte bumsen können - sieht also für mich wohl auch schlecht aus ...

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Treglig](#) on Sun, 28 Mar 2010 18:33:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nighti...Das ist eine ganz korrekte Einstellung!

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Shockloss0815](#) on Sun, 28 Mar 2010 18:35:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja ich merke an deiner Einstellung und ausdrucksweise schon aus welchem Milieu du zu stammen scheinst.

Lass es dir mal von mir verklickern, mit meiner Freundin seid über drei Jahren zusammen, habe den schwarzen Gürtel in Ju-Jutsu.

Bis jetzt hatte ich vielleicht zweimal im Leben ein Problem mit jemandem,eines das sogar ohne Gewalt gelöst wurde(und nein ich bin nicht heulend weggelaufen) und bei dem anderen habe ich einen deiner "Bären" so dermassen eine verpasst das der Notarzt kommen musste (keine Bange war Notwehr)

Ich glaube du kommst aus einem sozial sehr sehr sehr schwachen Umfeld, wenn man bei euch Frauen beschützen muss.

Glaubs mir meine Freundin kann sicher sein, wenn ich mit ihr unterwegs bin, weil sie ines ganz genau weiss, wenn es drauf ankommt dann fackel ich nicht lange dann gibt es direkt einen Schlag in die Fresse und Tritte hinterher.

Jeder 12jährige macht mich platt, das halte ich für ein Gerücht aber dicke.

Junge ich rate dir friss mal weniger FIN das schlägt wohl langsam auf deine Intelligenz oder so

Aber weisst was, wenn ich so wenig wiege ist es allesamt Muskeln und kein Gramm Fett also von daher

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [bjoern](#) on Sun, 28 Mar 2010 19:36:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pablo1 schrieb am Sun, 28 March 2010 18:04Shockloss0815 schrieb am Sun, 28 March 2010 14:48Sport mache ich ^^

Unmännlich? naja kommt immer drauf an ob man dürr ist oder nen geformten Körper hat ^^

mit 60 kg und sogar nem geförmten körper bei 1,80 bist du immer noch dürr.

Ich habe in meinen guten Zeiten als Marathonläufer und Topsportler auch um die 66 KG bei 179 gewogen- definierter Körpern mit Waschbrettbauch. Meiner Ansicht nach ist nicht jeder gleich dürr, gerade der Ektomorphe Typ kann bei einem Gewicht von unter 70 KG trotzdem einen gut definierten Körper haben.
Heute wiege ich leider 10 KG mehr...

Subject: Aw: Diäten nach HT
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Mar 2010 22:50:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shockloss0815 schrieb am Sun, 28 March 2010 20:35Tja ich merke an deiner Einstellung und ausdrucksweise schon aus welchem Milieu du zu stammen scheinst.

Lass es dir mal von mir verklickern, mit meiner Freundin seid über drei Jahren zusammen, habe den schwarzen Gürtel in Ju-Jutsu.

Bis jetzt hatte ich vielleicht zweimal im Leben ein Problem mit jemandem, eines das sogar ohne Gewalt gelöst wurde (und nein ich bin nicht heulend weggelaufen) und bei dem anderen habe ich einen deiner "Bären" so dermassen eine verpasst das der Notarzt kommen musste (keine Bange war Notwehr)

Ich glaube du kommst aus einem sozial sehr sehr schwachen Umfeld, wenn man bei euch Frauen beschützen muss.

Glaubs mir meine Freundin kann sicher sein, wenn ich mit ihr unterwegs bin, weil sie ines ganz genau weiss, wenn es drauf ankommt dann fackel ich nicht lange dann gibt es direkt einen Schlag in die Fresse und Tritte hinterher.

Jeder 12jährige macht mich platt, das halte ich für ein Gerücht aber dicke.

Junge ich rate dir friss mal weniger FIN das schlägt wohl langsam auf deine Intelligenz oder so

Aber weisst was, wenn ich so wenig wiege ist es allesamt Muskeln und kein Gramm Fett also von daher

das war der beste
