

---

Subject: zunehmen

Posted by [mike.](#) on Tue, 29 Apr 2014 13:31:49 GMT

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

---

Hi,

passend zum Thread "abnehmen" starte ich den Thread "zunehmen"

seit dem ganzen Hormonkram bin ich um 15 kg leichter geworden (ehem 181 cm; 85 kg --> 70 kg --> ca 74 kg)

ich will wieder stattliche 85 kg .. gemischt aus Muskeln und Fett (nicht zu dünn und nicht zu dick).. wie es sich für einen fast 30-jährigen Mann gehört...

zurzeit wirkt mein geischt leicht eingefallen, beine sind eher drahtig dünn.. arme eher fein...

Hormonwerte sind wieder normal.. ausser P4 ist am oberen männl. Ref. (now 1,6 ng/ml).. das war gewollt.

---