
Subject: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben
Posted by [haarLossHH](#) on Tue, 05 Jul 2016 17:39:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Community,

mich hatte das Thema HA damals auch richtig erwischt (1,5 Jahre circa her). Vorher war ich recht durchtrainiert und ein Hobby-Läufer (5x die Woche 10km trainiert, 4-5x im Jahr einen Halbmarathon). Ich hatte nie Probleme mit dem "aufraffen" jetzt Sport zu machen, geschweige denn je etwas von dem "inneren Schweinhund" verspürt. Mit dem ganzen Fin-Thema (Einnahme circa 9 Monate, 1mg tgl.) kam bei mir irgendwie der Einbruch, ich konnte mich mit derZeit nicht mehr aufraffen, wurde richtig träge und habe auch leicht zugeommen (und Muskeln abgebaut). Ich muss jetzt täglich mit dem "Schweinehund" kämpfen. Meist verliere ich... - Dieses Problem hatte ich sonst nie verspürt.

Daher meine Frage an euch:

- Wie schaffe ich es wieder, mich besser zu motivieren (am besten wie vor der Zeit)? Wie bekomme ich mehr Biss/Aggressivität? Habt ihr damit Erfahrungen/Tipps aus dem euren Leben?

PS.: Hormone (Testos etc) sind alle im Normbereich. Habe auch sonst keine Veränderung der Haut o.ä. feststellen können. Scheint mehr eine psychische Barriere zu sein.