

---

Subject: enormes Untergewicht - wie kann ich zunehmen?

Posted by [asket](#) on Wed, 25 Oct 2006 20:42:53 GMT

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

---

Hallo zusammen!

da sich hier einige auch mit Ernährung ganz gut auskennen, habt ihr vielleicht auch ein paar Tipps auf dem Gebiet für mich?

Ich wiege zur Zeit 58kg auf 1,90m. Mein BMI ist also doch schon recht ganz nicht so gut... Dabei esse ich eigentlich schon normal viel würde ich sagen. Zum Frühstück Müsli, und Mittags und Abends jeweils warm (Spaghetti, Pizza, Pommes, Reis etc.). Aber ich bekomme einfach nicht mehr Gewicht. Weiß da vielleicht jemand Rat, wie so ein hartnäckiger Körper doch noch zu ein paar Kilos mehr kommen könnte?

Ich hoffe als ersten Schritt mit Sport im Fitnessstudio etwas reißen zu können, aber da bin ich mir nicht sicher, ob ich das auch durchziehen werde.

Vielen Dank!

---