
Subject: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Amarok](#) on Fri, 22 Aug 2008 18:03:38 GMT

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

Servus!

Da Fin bei mir komplett die Wirkung verloren hat (HA wie zu schlimmsten Zeiten seit 6 Monaten mit sichtbarer Lichtung) überlege ich, es abzusetzen.

Allerdings ist mir eine Fin-NW ganz recht. Ich habe vor Fin trotz Krafttraining im Bereich zwischen 50-60 Kilo rumgegurkt. Mit Fin habe ich endlich stabile 70 Kilo erreicht (überwiegend Muskeln, jedoch nicht stark definiert.. mir passts). So wie jetzt fühle ich mich körperlich absolut wohl. Das einzige ist eben der HA + als negative Fin-NW wässriges Sperma.

Meint ihr, ich könnte es trotz Absetzen schaffen, mein Gewicht zu halten? Mein Untergewicht hat mich ähnlich stark belastet wie der HA, von daher würde ich Fin auch nur aufgrund dieser (Neben-)Wirkung weiternehmen.

Oder gibt es vllt. andere Möglichkeiten einen ähnlichen Effekt wie durch Fin aufs Gewicht zu erreichen?

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Gast](#) on Fri, 22 Aug 2008 18:09:58 GMT

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

Kennst Du den Grund, bzw. haste schon mal versucht, rauszufinden, was der Grund für Dein Untergewicht ist?

FIN: Wenn Du es absetzt, dann nicht schlagartig, sondern ausschleichen.

Crusher

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Gast](#) on Fri, 22 Aug 2008 18:15:33 GMT

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

Schlauer Beitrag von mir, hätte ich mal ganz bis zu Ende gelesen. Wenn Du´s eingeschlichen hast, wirstes ja bestimmt auch ausschleichen.

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen

Posted by [Rebel](#) on Fri, 22 Aug 2008 18:38:29 GMT

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

Amarok schrieb am Fre, 22 August 2008 20:03 Servus!

Da Fin bei mir komplett die Wirkung verloren hat (HA wie zu schlimmsten Zeiten seit 6 Monaten mit sichtbarer Lichtung) überlege ich, es abzusetzen.

Allerdings ist mir eine Fin-NW ganz recht. Ich habe vor Fin trotz Krafttraining im Bereich zwischen 50-60 Kilo rumgegurkt. Mit Fin habe ich endlich stabile 70 Kilo erreicht (überwiegend Muskeln, jedoch nicht stark definiert.. mir passts). So wie jetzt fühle ich mich körperlich absolut wohl.

Das einzige ist eben der HA + als negative Fin-NW wässriges Sperma.

Meint ihr, ich könnte es trotz Absetzen schaffen, mein Gewicht zu halten? Mein Untergewicht hat mich ähnlich stark belastet wie der HA, von daher würde ich Fin auch nur aufgrund dieser (Neben-)Wirkung weiternehmen.

Oder gibt es vllt. andere Möglichkeiten einen ähnlichen Effekt wie durch Fin aufs Gewicht zu erreichen?

Essen, essen und essen! Hört sich bisschen blöd an, aber ich hatte in meiner Massephase 10kg in drei Monaten zugenommen.

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Aug 2008 18:57:06 GMT

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

Fin nur seit ca. 2Jahren und keine Wirkung mehr

kann ich "fast" nicht glauben
viele nehmen Fin 5-10Jahre mit guter Wirkung

Foxi

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Minox-user](#) on Fri, 22 Aug 2008 19:46:48 GMT

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

Ja und es ist egal was bei anderen ist, jeder Körper ist anders und bei jedem wirkt anders.

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Gast](#) on Sat, 23 Aug 2008 19:45:56 GMT

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

versuch mal die eiweiß-shakes. kollegen von mir hatten damit gute erfolge, beispielsweise stabile 85 kilo auf auf 188 zu erzielen. (dauerte aber ein paar jahre)

natürlich auch schicke ernährung, steaks und schnitzel dürfens schonmal sein. wenn dadurch nichts passiert, zum doc, alles checken lassen. ne kleine faustregel, die mir zu ohren gekommen ist, wenn du ziemlich schmale/dünne hand- und fußgelenke hast, bist du eh ein "schmaler typ" und wirst wohl kaum zu ner masse kommen. meine schwester z.b., ob 100 oder 1 pizzas und eis im monat ißt, den körper intressiert nicht, die bleibt schmal. andre hingen müssen pizza nur anschauen und haben 3 kilo mehr.

wie gesagt, das mit der regel kann ich aber weder bestätigen, noch bestreiten.

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Rebel](#) on Sat, 23 Aug 2008 20:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

clay81 schrieb am Sam, 23 August 2008 21:45versuch mal die eiweiß-shakes. kollegen von mir hatten damit gute erfolge, beispielsweise stabile 85 kilo auf auf 188 zu erzielen. (dauerte aber ein paar jahre)

natürlich auch schicke ernährung, steaks und schnitzel dürfens schonmal sein. wenn dadurch nichts passiert, zum doc, alles checken lassen. ne kleine faustregel, die mir zu ohren gekommen ist, wenn du ziemlich schmale/dünne hand- und fußgelenke hast, bist du eh ein "schmaler typ" und wirst wohl kaum zu ner masse kommen. meine schwester z.b., ob 100 oder 1 pizzas und eis im monat ißt, den körper intressiert nicht, die bleibt schmal. andre hingen müssen pizza nur anschauen und haben 3 kilo mehr.

wie gesagt, das mit der regel kann ich aber weder bestätigen, noch bestreiten.

Die Regel kannst du vergessen! Ich sprech aus eigener Erfahrung ...

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [bananas](#) on Sat, 23 Aug 2008 20:38:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Allerdings ist mir eine Fin-NW ganz recht. Ich habe vor Fin trotz Krafttraining im Bereich zwischen 50-60 Kilo rumgegurkt. Mit Fin habe ich endlich stabile 70 Kilo erreicht (überwiegend Muskeln, jedoch nicht stark definiert.. mir passts). So wie jetzt fühle ich mich körperlich absolut wohl.

Hmm, woraus die 10 Kilo bestehen? Aber egal, du sagst ja, du fühlst dich wohl und es kann auch besser als zu dünn aussehen.

Wenn du also die 10 bis 20kg wieder abnimmst, musst du wie Rebel sagt, essen. Warum solltest du abnehmen, wenn du täglich "zuviel" isst? Gut sind Weightgainer = Zuckerkombi.

Damit kann man theoretisch gute 5-10kg im Monat zunehmen, wenn man diese zum normalen Essen zusätzlich trinkt. JA DAS GEHT! und wenn mir einer sagt, er würde nicht zunehmen, der soll vorbeikommen und ich füttere ihn für 3 Monate.
Das Weight Watchers ABO dann bitte selber abschliessen.

Eiweissshakes würde ich nicht zum Zunehmen nehmen, da diese sehr sättigen und du letztendlich dann noch weniger isst, denn das machst du. Seitdessen du zählst die Kalorien und kommst auf gute 4000 pro Tag.

Zitat: bist du eh ein "schmaler typ"

Halte ich für ein Märchen. Meist sind es die, die essen, wenn man sie irgendwo sieht. Und danach? Dann essen sie den Rest des Tages nur noch Miniportionen. Sie gehen nach dem Sattgefühl. Das ist aber was anderes, als zu sagen, dass sie nicht zunehmen. Würde man einen Monat die Kalorien aufschreiben, würde der Durchschnittswert (also geteilt durch 30) locker im Rahmen sein. JEDER NIMMT ZU, wenn er jeden Tag weit über seinem Limit liegt.

Das ist also dein kleinstes Problem.

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [Amarok](#) on Sun, 24 Aug 2008 15:28:25 GMT

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

die 10 Kilo bestehen in erster Linie tatsächlich aus Muskeln.
Ich mache nach wie vor Krafttraining und erst mit Fin hatte ich diesen Masseschub. Hab ein richtig breites Kreuz und Oberarme gekriegt. Ein bisschen mehr Speck auch, aber das hält sich wirklich in Grenzen.

Weightgainer etc. habe ich damals ausprobiert, hat meine Verdauung aber nicht mitgemacht und mit Dauerdünnpfiff reagiert. Hab in der Zeit glaub ich sogar eher abgenommen.
Wenn das Zeug drin bleiben würde, müsste man theoretisch zunehmen, aber da dreht mein Stoffwechsel sein eigenes Ding

Subject: Re: Gewichtsentwicklung nach Absetzen
Posted by [soundtrack](#) on Sun, 24 Aug 2008 15:46:05 GMT

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

Haferflocken sind ein guter Weightgainer!