
Subject: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [Treblig](#) on Fri, 09 Oct 2009 18:03:24 GMT

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

Ich würde gern so schnell wie möglich ein paar Pfunde los werden, auch wenn das sicher nicht gesund ist. Kennt jemand Wege schnell (am besten in Wochen ausgedrückt) abzunehmen. Was wäre das maximale in 3 Wochen, oder wo sollte man die Reisleine ziehen das es nicht zu extrem für den Körper wird?

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [haare82](#) on Fri, 09 Oct 2009 18:16:44 GMT

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

ernährung umstellen alles andere ist sinnlos, zum glück hab ich in dieser beziehung eine super vererbung, ich nehm nicht zu egal was ich tu , ich hau mir jetzt noch eis und schokokeckse rein

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [raketenkonstrukteur](#) on Fri, 09 Oct 2009 18:29:55 GMT

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

Das garantiere Ich Dir:

3 Wochen lang folgendes Programm durchziehen:

3 Tage Running aber bei schnellem Tempo ca. 70-80% der max. Herzfrequenz, 1 Tag Pause.

In den 3 Tagen jeglich Art von Kohlenhydraten dazu gehören auch Süßigkeiten aus dem Gedächtnis löschen!

Damit garantiere Ich dir eine Gewichtsabnahme von 5-8% Körpergewicht-
Achtung! KÖRPERGEWICHT! nicht Fett!

Aber dass war ja deine Frage. Ob dass nun Sinn macht und empfehlenswert ist ist eine andere Frage, aber ich weiss ja nicht auf was du aus bist... Gruss

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [pilos](#) on Fri, 09 Oct 2009 19:52:47 GMT

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

haare82 schrieb am Fri, 09 October 2009 21:16 ernährung umstellen alles andere ist sinnlos, zum glück hab ich in dieser beziehung eine super vererbung, ich nehm nicht zu egal was ich tu , ich hau mir jetzt noch eis und schokokeckse rein

wartes es mal ab bis du 35 jahre alt wirst....

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?
Posted by [pilos](#) on Fri, 09 Oct 2009 20:02:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Fri, 09 October 2009 21:03Ich würde gern so schnell wie möglich ein paar Pfunde los werden,auch wenn das sicher nicht gesund ist. Kennt jemand Wege schnell(am besten in Wochen ausgedrückt) abzunehmen. Was wäre das maximale in 3 Wochen,oder wo sollte man die Reisleine ziehen das es nicht zu extrem für den Körper wird?

nur von grünes/buntes gemüse fisch fleisch käse eier leben

alles was mehl getreide zucker honig reis und kartoffeln in jegliche form enthält ist kontraproduktiv auch keine süsse getränke auch keine obst säfte!

kein obst nach 10 uhr wenn du ohne kohlenhydrate es nicht aushälst...nicht später als 11 uhr

keine eier nach 14 uhr

letzte mahlzeit 17 uhr

da wirst du nur fett abnehmen und keine muskelmasse

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?
Posted by [haare82](#) on Fri, 09 Oct 2009 20:04:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mutter 50 dünn wie eine bohnenstange, vater 51 und immer noch eine normale statur, ich leg vielleicht das eine oder andere kilo altersbedingt zu, von den genen her hab ich aber die aller besten vorraussetzungen, ich esse manchmal sogar zwanghaft weil ich angst hab zu wenig zu essen +gg*, ich steh dann so vor dem kühlschrank und hau mir einen früchtesalat runter, birnen äpfel bananen mmmhmmm , das einzige was bei mir immer runter geht und ich immer zu hause habe

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [Alibi](#) on Fri, 09 Oct 2009 20:17:25 GMT

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

du wirst hier von 10 leuten 10 verschiedene methoden bekommen, deshalb mache ich mir auch gar nicht die mühe, mich dazu zu äußern, weil es eh untergeht.

aber was ich dir ans herz legen kann:

<http://www.muskelschmiede.de/forum/434-der-fettverbrenner-aus-dem-hahn.html>

3 liter am tag.

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [Treiblig](#) on Fri, 09 Oct 2009 20:27:27 GMT

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

3l ist hart,aber machbar...

Wieso kein Obst nach 10Uhr? Ei nach 14uhr? Zum Glück zum Frühstück gehts noch...

Man müßte hier mal einen Essensplan aufstellen,ich hab keine Ahnung,hau mir eigentlich alles so rein wie es kommt...

Ansonsten ist vielleicht am besten aus jedem Tipp was zu nehmen,weil sport auch nicht verkehrt ist...

Bloß ganz ohne Kohlenhydrate ist schwierig>

!

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [brokenkid](#) on Sat, 10 Oct 2009 06:20:14 GMT

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

nur 3l? ich trinke 6-7l am tag

aber okay, ich mache auch gerade ne creatin-aufbaukur hehe

also abnehmen geht schnell, wenn man will. wenn man nichts isst und nur ausdauersport macht, dann bauste natürlich schnell masse ab, aber leider eben wenig fett. um ein wenig die muskelmasse zu halten würde ich zum running noch die anderen tage schwimmen empfehlen, das trainiert dabei auch noch den "ganzen" körper.

alternativ schwinge ich mich bei schlechtem wetter immer auf den heimtrainer und radel zwei std bei nem guten film. geht auch immer gut.

bei essen, naja, wenig kohlenhydrate, kein zucker, kein fett, süßigkeiten, chips, etc...
gemüse und obst kannst du dagegen so viel essen wie du willst. und zu wenig essen sollte man natürlich auch nicht, wenn man noch sport treiben will. nur aus den reserven sollte man da vielleicht nicht zehren. und abends nichts mehr essen, dann kann der körper über nacht schön verbrennen. was nicht meint, dass man sich den tag über "überfressen" sollte...

hab selbst weit über 20kg abgenommen in nem halben jahr. aber bin auch eh veganer und setze nicht so viel an und mache in der regel auch jeden tag sport. das ging echt rapide runter mit fett...

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 10 Oct 2009 07:30:52 GMT

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

Also Krafttraining ist fast unumgänglich wenn du in der Zeit keine Muskelmasse verlieren möchtest.

Ansonsten macht's der Mix aus allem hier gesagtem. Intensives Cardio (HIIT, running.. wie auch immer) wäre zwar ideal aber wenn du untrainiert bist und zuvor kein Cardio gemacht hast, solltest das besser sein lassen.

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [Alibi](#) on Sat, 10 Oct 2009 10:52:37 GMT

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

benutzer81 schrieb am Sat, 10 October 2009 09:30Also Krafttraining ist fast unumgänglich wenn du in der Zeit keine Muskelmasse verlieren möchtest.

Ansonsten macht's der Mix aus allem hier gesagtem. Intensives Cardio (HIIT, running.. wie auch immer) wäre zwar ideal aber wenn du untrainiert bist und zuvor kein Cardio gemacht hast, solltest das besser sein lassen.

hab mal von nem erfahren bb'ler gehört, dass man sowas in der diät absolut meiden sollte...weil intensives cardio bedeutet zusätzlichen stress während der diät. und das würde zu muskelverlust führen. obs richtig is...keine ahnung^^

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [Treblig](#) on Sat, 10 Oct 2009 12:10:59 GMT

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

Ganz ohne Kohlenhydrate wie soll das gehen?

Kohlenhydrate bestimmen eigentlich das Essen bei mir über den Tag...Da kann man ja fast gar nix mehr essen...

Mei Frühstück heute:

3 Aufbackbrötchen mit Marmelde,1 Ei,1 Tasse kaffee

Mittag:

3 Klöße,+Pilzsoße

Ich glaub das war schon zu viel des guten!?

Subject: Re: Wieviel Kilo schafft man in 3 Wochen maximal abzunehmen?

Posted by [Balle](#) on Sat, 10 Oct 2009 12:20:02 GMT

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

Treblig schrieb am Sat, 10 October 2009 14:10Ganz ohen Kohlenhydrate wie soll das gehen?

Kohlenhydrate bestimmen eigentlich das Essen bei mir über den Tag...Da kann man ja fast gar nix mehr essen...

Mei Frühstück heute:

3 Aufbackbrötchen mit Marmelde,1 Ei,1 Tasse kaffee

Mittag:

3 Klöße,+Pilzsoße

Ich glaub das war schon zu viel des guten!?

Man kann auch praktisch nicht komplett auf Kohlenhydrate verzichten, wäre auch garnicht gut, ein handelsüblicher Joghurt enthält z.B. 4-5mal mehr Khd als Eiweiß, ich glaube dein Speiseplan ist eher viel zuwenig des Guten,

versuch mal: morgens Müsli mit Vollmilch

normales Mittagessen

nachmittags etwas Obst

abends Joghurt

gelegentlich eine Pizza oder Kuchen bringen dich auch nicht um , aber Sport und Bewegung sind schon sehr wichtig, nicht nur weil man akut mehr verbrennt, der Stoffwechsel und die

Fettverbrennung werden insgesamt angekurbelt.
