
Subject: Verfettung unter fin

Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 27 Mar 2006 05:19:33 GMT

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

manche leute meinten ja, daß sie unter fin verfetten. ich nehms jetzt wieder fast ein jahr und habe schon n paar kilo zugenommen, halte das gewicht jetzt aber. denke schon, daß da was dran ist! wurde auch schonmal von nem bekannten angesprochen, daß man ja im gesicht etwas "fülliger" geworden sei. habe meine essgewohnheiten nicht verändert. kann mir schon vorstellen, daß manche leute unter fin quasi "aufquellen". aber egal, hauptsache es wirkt. lieber etwas dicker, aber dafür ne ordentliche matte... zieh mir demnächst wieder meine air kantara an, und düs n paar runden ummen block!!! gruß an alle verfetteten, mungo

Subject: Re: Verfettung unter fin

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 27 Mar 2006 07:29:35 GMT

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

Vielleicht stimmt es ja, dass man unter Fin mehr Fettansatz hat. Aber ich möchte nur sagen, dass ich seit ich Fin wieder nehme 3 kg abgenommen habe... Und ich sehe keinen kausalen Zusammenhang...

Subject: Re: Verfettung unter fin

Posted by [Jacky81](#) on Tue, 28 Mar 2006 17:05:18 GMT

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

Ja auf jeden Fall! Muss man halt Sport machen, dann geht das schon. Unter Dut ist es das gleiche, sogar noch etwas extremer.

Subject: Das seh ich ja mal vollkommen anders

Posted by [fusekopf](#) on Tue, 28 Mar 2006 18:17:49 GMT

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

Zitat:lieber etwas dicker, aber dafür ne ordentliche matte...

Genau die Einstellung find ich voll schlimm! Verfettung ist meiner MEinung nach tausend mal ekelhafter al eine Vollglatze.

Subject: Re: Das seh ich ja mal vollkommen anders

Posted by [Foxy](#) on Tue, 28 Mar 2006 18:41:52 GMT

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

Deswegen hab ich auch mit Avo. aufgehört!

es war so als ob der ganze körper anschwellt

und das Zeugs auf Dauer??
das kann's nicht sein

Foxi

Subject: Re: Das seh ich ja mal vollkommen anders
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Tue, 28 Mar 2006 19:14:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

villeicht verteilt sich das Fett oder Wasser auch anders;

kam mir jedenfalls mit FIN und Soja Kapseln gleichzeitig vor;

dass ich jetzt dicker wurde, würd ich nicht sagen ...

Subject: Re: Verfettung unter fin
Posted by [Jacky81](#) on Sat, 01 Apr 2006 09:33:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muss man halt Sport machen, bisschen auf die Ernährung achten, das geht schon!!!

Subject: Re: Verfettung unter fin
Posted by [Wüstenmungo](#) on Sat, 01 Apr 2006 11:51:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jacky81 schrieb am Sam, 01 April 2006 11:33Muss man halt Sport machen, bisschen auf die Ernährung achten, das geht schon!!!

mein reden!!!

Subject: Re: Verfettung unter fin
Posted by [Dark](#) on Sun, 09 Apr 2006 22:02:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nehme fin jetzt 4 monate ... habe schon ein paar kilo zugenommen, kann aber auch auf winterspeck, wenig bewegung etc zurückzuführen sein!

Subject: Re: Verfettung unter fin
Posted by [erolkili](#) on Sat, 22 Apr 2006 12:27:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme jetzt zwei jahre fin, und mein gesicht sieht richtig dick und aufgequollen aus. das kann nur von fin kommen, insgesamt ist mein körper auch bissle schwabbelig geworden. und das war vorher nicht so..bin eher untergewichtig für mein alter.

ist es so das man mit avo weniger fett bzw. wasser ansetzt ??

Subject: Re: Verfettung unter fin
Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 22 Apr 2006 12:58:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wüstenmungo schrieb am Mon, 27 März 2006 07:19manche leute meinten ja, daß sie unter fin verfetten. ich nehms jetzt wieder fast ein jahr und habe schon n paar kilo zugenommen, halte das gewicht jetzt aber. denke schon, daß da was dran ist! wurde auch schonmal von nem bekannten angesprochen, daß man ja im gesicht etwas "fülliger" geworden sei. habe meine essgewohnheiten nicht verändert. kann mir schon vorstellen, daß manche leute unter fin quasi "aufquellen". aber egal, hauptsache es wirkt. lieber etwas dicker, aber dafür ne ordentliche matte... zieh mir demnächst wieder meine air kantara an, und düs n paar runden ummen block!!! gruß an alle verfetteten, mungo

hi

also im fitness forum hat mal dr.moosbeger zu mir gemeint, dass fin nicht zur verfettung führt.

Fin schraubt nicht an den gesetzen des intermediärstoffwechsels rum

er hat auch eine eigene seite übers abnehmen:

<http://gin.uibk.ac.at/thema/sportundernaehrung/abspecken2.html>

auch stehen da viele interessante artikel, auch über oxidativen stress , verfasst von einem privatdozenten, könnt euch ja mal einiges durchlesen

<http://gin.uibk.ac.at/thema/sportundernaehrung/index.html>

Subject: Re: Verfettung unter fin

Posted by [Lemon](#) on Sat, 22 Apr 2006 13:02:11 GMT

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

Hab auch einen Bauch angetzt...egal, war eh etwas zu dünn...liegt vielleicht auch am Bier...
Außerdem isses ja keine Verfettung...man muss nicht gleich übertreiben. Vielleicht setzt sich das ja jetzt durch's Hanteltraining in Muckis um

Subject: Re: Verfettung unter fin

Posted by [erolkili](#) on Sat, 22 Apr 2006 13:03:35 GMT

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

bei mir ist es aber so.

ich boxe 2-3 mal die woche und schwitze brutal.
und seit einnahme von fin ist bei mir der fettanteil insbesondere im gesicht und po angestiegen.
sobald ich mit dem sport mal für 2 wochen aufhöre, quillt richtig mein gesicht auf...ich cmerke das ...und das alles bei gleicher ernährung !

Subject: Re: Verfettung unter fin

Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 22 Apr 2006 13:12:48 GMT

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

es ist ein gesetz der medizin, dass du abnimmst wenn du unter deinem gesamtumsatz kalorien zuführst.

zuerst musst du deinem grundumsatz ausrechnen:

<http://www.fressnet.de/l-grundumsatz.htm>

dann den gesamtumsatz:

http://www.fitrechner.de/cgi-bin/fitrechner.pl?t=temgroup&am p;f=*RUBRIK-DE&c=&groupby=RUBRIK-DE&G_GU=2022&am p;G_ALTER=20&G_GROESSE=180&G_GEWICHT=85&G_SEX=Ma nn

wenn dein gesamtumsatz nun am tag 2300 kcal beträgt musst du 2000 kcal zu dir nehmen und nimmst 300 kalorien ab!!!!!!!

wenn du 7000 kcal abgenommen hast sind es 1 KG fett

mfg

Subject: Re: Verfettung unter fin

Posted by [Foxi](#) on Wed, 03 May 2006 16:11:34 GMT

Sag ich doch ständig das ich unter Fin eindeutig
verfettet bin! Nicht unbedingt mehr Gewicht sondern schwappeliger am ganzen Körper und
Gesicht aufgedunsen!

Foxi
