
Subject: Fettabsaugung

Posted by [Fin](#) on Thu, 09 Dec 2010 09:20:14 GMT

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

HEy leute bin echt über ne fettabsaugung am nachdenken, mich stören einfach meine letzten kleinen poslter am bacuh, die mit ner diät auch nicht weggehen
hat jemand hier schon mal so nen eingriff machen lassen oder auch darüber nachgedacht?

Subject: Aw: Fettabsaugung

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 09 Dec 2010 12:23:03 GMT

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

Nee hab ich nicht....aber last dir aus dem Fett gleich die Stammzellen in die Kopfhaut spritzen

Subject: Aw: Fettabsaugung

Posted by [pilos](#) on Thu, 09 Dec 2010 16:51:31 GMT

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

Fin schrieb am Thu, 09 December 2010 11:20HEy leute bin echt über ne fettabsaugung am nachdenken, mich stören einfach meine letzten kleinen poslter am bacuh, die mit ner diät auch nicht weggehen
hat jemand hier schon mal so nen eingriff machen lassen oder auch darüber nachgedacht?

1. falsche diät

2.ohne sport und ohne nach 15 uhr vollständig auf kohlenhydrate zu verzichten funktioniert es nicht..

3.fettabsaugung ist auch keine lösung....bei gleichbleibende ernährung muss das fett trotzdem eingelagert werden ...und dann wird es sonstwo verteilt..arme, nacken usw...das sieht dann sehr seltsam aus...

Subject: Aw: Fettabsaugung

Posted by [Fin](#) on Thu, 09 Dec 2010 17:35:24 GMT

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

sport mach ich ja, aber wie wil man keine carbs essen, wenn die speicher leer sind? bzw nach dem sport hat man hungern und will was essen, außerdem will man ja auch muskeln aufbauen und ohne carbs geht das schlecht

Subject: Aw: Fettabsaugung

Posted by [Legende](#) on Thu, 09 Dec 2010 18:00:22 GMT

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

Fin schrieb am Thu, 09 December 2010 18:35sport mach ich ja, aber wie wil man keine carbs essen, wenn die speicher leer sind? bzw nach dem sport hat man hungen und will was essen, außerdem will man ja auch muskeln aufbauen und ohne carbs geht das schlecht

Iss dann einfach 2-4 wochen fisch

1. sparst du geld für die fettabsaugung
2. es ist viel gesünder und es wird das wie du dir das vorstellst.
3. muss halt schaffen 2-4 wochen fisch zu essen
4. esse zu viel wie du kannst morgens

Subject: Aw: Fettabsaugung

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 09 Dec 2010 18:17:45 GMT

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

Fin schrieb am Thu, 09 December 2010 18:35sport mach ich ja, aber wie wil man keine carbs essen, wenn die speicher leer sind? bzw nach dem sport hat man hungen und will was essen, außerdem will man ja auch muskeln aufbauen und ohne carbs geht das schlecht

eiweiß hochschrauben, fette runter und gute fette nehmen, carbs stark runter und gute carbs nehmen. Wenn du abnimmst kannst du grundsätzlich keine muskeln aufbauen, das ist biologisch nicht möglich, um muskeln aufzubauen brauchst du ein kcal plus, zum abnehmen ein kcal minus. Allerdings wenn du ein kcal minus fährst baust du muskeln ab , oder im idealfall verlierst du durch extrem gutte ernährung + kraftsport keine muskelmasse, aber während du ein kcal defizit hast geht aufbauen nicht. Und um abzunehmen brauchst du ein kcal minus, alles andere an werbeversprechen ist eine lüge und nur so funktioniert es leider.

Deine ernährung sollte vor allem: Reis, gemüse, hüttenkäse, haferflocken, magerquark, obst, vollkornnudeln, fleisch und fisch enthalten. Reis, haferflocken, obst und nudeln evtl. einige gemüse liefern gute carbs, bei obst gibts ne ausnahme, glucose ist zum abnehmen ein absolut schlechter zucker, fructose in früchten ist das was dir gute carbs liefert, daher kannst z.b. trauben und rosinen vergessen, aber wenn du abnimmst grundsätzlich carbs runter. Fisch, fleisch und auch das eiweiß vom ei(im eigelb sitzen nämlich die schlechten fette, eier gehen auch aber dann nur eiweiß), evtl. auch tofu wobei er weniger eiweiß liefert. Gute fette oder generell fette kriegste entweder aus fisch oder eben aus pflanzlichem öl, am besten raps oder sonnenblumenöl weil diese die meisten ungesättigten fette haben, olivenöl ist übrigens eher ungeeignet, hat einiges an gesättigten fetten.

ein typischer beispiel ernährungsplan:

Morgens ruhig ein paar carbs, schwarzbrot mit hüttenkäse und ein paar tomaten oder gurken.

Oder etwas magerquark mit obst.

Mittags magerer fisch mit wenig reis und gemüse.

abends Putenbrust Eintopf auf Tomatenbasis.

Subject: Aw: Fettabsaugung

Posted by [pilos](#) on Thu, 09 Dec 2010 18:20:40 GMT

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

Fin schrieb am Thu, 09 December 2010 19:35: Sport mache ich ja, aber wie will man keine Carbs essen, wenn die Speicher leer sind? bzw. nach dem Sport hat man Hunger und will was essen, außerdem will man ja auch Muskeln aufbauen und ohne Carbs geht das schlecht

wenn du deine Carbs Speicher ständig nachfüllst.. was für einen Grund sollte deinen Körper haben das Fett zu verbrennen..
