

---

Subject: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month  
Posted by [Legende](#) on Sun, 23 Jul 2017 12:33:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht ist ja Abnehmen doch einfacher als man denkt

Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month

<https://www.youtube.com/watch?v=FmeDCUS15L0>

---

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month  
Posted by [andal](#) on Sun, 23 Jul 2017 12:43:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... klingt wie anna von M\$ speech...

dafür gibts dann richtig cilcks.. youtube ist komisch, oder der header hat die faulen gefixt

---

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month  
Posted by [romue77](#) on Sun, 23 Jul 2017 13:13:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn ich abends wirklich konsequent auf Kohlenhydrate verzichte, dann purzeln bei mir die Pfunde ziemlich schnell.

Also ich reibe mir dann z.B. eine Salatgurke, mische die geriebene Gurke mit einem Päckchen Magerquark und schmecke mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und einem Löffel Olivenöl zu so einer Art Tzatziki-Verschnitt ab. Das lässt sich gut essen und sättigt ziemlich stark. Wenn ich mal keinen Bock darauf habe, esse ich alternativ eine Fischkonserve (z.B. Makrele) mit etwas rohem Gemüse (Kohlrabi, Radieschen, Rettich, etc.). Oder z.B. Harzer Käse.

Tagsüber esse ich ganz normal. Nur halt nach 17:00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr. Also bei mir bewirkt das wirklich Wunder.

---

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month  
Posted by [yoda](#) on Sun, 23 Jul 2017 14:20:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leinöl ist besser geeignet.

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month

Posted by [Legende](#) on Fri, 04 Aug 2017 17:34:51 GMT

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

---

Ich trinke nun tatsächlich mehr Wasser als üblich und merke, dass man Hungergefühl förmlich zurück geht...In der kurzen Zeit habe ich jetzt keine krasse Gewichte verloren, aber leicht abgenommen schon.

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month

Posted by [krx](#) on Fri, 04 Aug 2017 20:43:28 GMT

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

---

romue77 schrieb am Sun, 23 July 2017 15:13Wenn ich abends wirklich konsequent auf Kohlenhydrate verzichte, dann purzeln bei mir die Pfunde ziemlich schnell.

Also ich reibe mir dann z.B. eine Salatgurke, mische die geriebene Gurke mit einem Päckchen Magerquark und schmecke mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und einem Löffel Olivenöl zu so einer Art Tzatziki-Verschnitt ab. Das lässt sich gut essen und sättigt ziemlich stark. Wenn ich mal keinen Bock darauf habe, esse ich alternativ eine Fischkonserve (z.B. Makrele) mit etwas rohem Gemüse (Kohlrabi, Radieschen, Rettich, etc.). Oder z.B. Harzer Käse.

Tagsüber esse ich ganz normal. Nur halt nach 17:00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr. Also bei mir bewirkt das wirklich Wunder.

Das liegt daran, dass du quasi keine kcal mehr zu dir nimmst... Kohlenhydratreiche Nahrung ist meistens auch Kalorienreich.

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month

Posted by [Blackster](#) on Fri, 04 Aug 2017 21:15:01 GMT

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

---

Wollte ich auch schreiben.

Die Uhrzeit spielt quasi keine Rolle, solange du im Defizit bleibst

---

Subject: Aw: Drink Water || Lose Weight 10 Kgs in 1 Month

Posted by [Sepple](#) on Sat, 05 Aug 2017 00:19:43 GMT

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

---

Blackster schrieb am Fri, 04 August 2017 23:15Wollte ich auch schreiben.

Die Uhrzeit spielt quasi keine Rolle, solange du im Defizit bleibst

Thats it Über das zu und Abnehmen entscheidet einzig und allein die Kalorienbilanz (sofern man gesund ist).

---