
Subject: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Sun, 18 Mar 2018 21:13:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich die Meinungen hier im Forum sehr schätze fange ich einfach mal an.
Seit gut 6-7 Jahren esse ich fast jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood.
Ein durchschnittlicher Ernährungstag sieht bei mir so aus.

Morgens
Cornflakes mit Milch

Snack
Bifi Carazza 3x
Snack
2xSnickers

Mittag
Müller Milch oder nichts

Abends :
Meistens 2 Mc Donalds menüs

Nachts:
Tiefkühlpizza
Nebenbei trinke ich noch 2l Saft oder Cola am Tag.

Bin immer dünn gewesen doch mittlerweile wiege ich gut 93 kg auf 1,93.
Bin immernoch dünn bis auf den Bauch.
Mache mir gerade ein wenig Sorgen da ich nach einer Familienpizza die ich gerade aus
Langeweile alleine verspeist habe Atemnot habe.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [pilos](#) on Sun, 18 Mar 2018 21:19:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tja

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 18 Mar 2018 21:43:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis so ca 40 kannst so einiges mit deinem Körper machen, aber irgendwann bekommst die Quittung.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [JoBr](#) on Sun, 18 Mar 2018 21:46:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wtf

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [mike.](#) on Sun, 18 Mar 2018 23:42:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bis Anfang 2011 habe ich genauso gelebt

darum wurde ich immer aufgeblähter, blasser und runder

irgendwann muss man damit aufhören

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 19 Mar 2018 00:05:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

IchBinAmEnde® schrieb am Sun, 18 March 2018 22:13 Da ich die Meinungen hier im Forum sehr schätze fange ich einfach mal an.

Was für eine Antwort erwartest du jetzt? Ja, ist Rotz.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Schnitzelchen](#) on Mon, 19 Mar 2018 00:52:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich ist es nicht lustig, aber

Musste ordentlich lachen, als ich deinen Beitrag gelesen habe.

Aber um noch was evt. Brauchbares beizutragen: Man kann sich bestimmte Dinge nicht nur ansondern auch wieder abgewöhnen. Ein großer Teil an uns Menschen ist ohnehin die pure Gewohnheit - wir sind einfach Gewohnheitstiere.

Das was du dir da angewöhnt hast, kannst du dir also wieder abgewöhnen. Es geht somit auch (wieder) von der "falschen" Richtung in die "richtige" Richtung - das Ganze ist keine Einbahnstraße. Versuche dich langsam aber stetig umzugewöhnen, wenn es dir wirklich ernsthaft Sorgen bereitet. Wichtig sind kleine Schritte für den Anfang.

Mit das Beste was man für seine Gesundheit tun kann, ist ein geordneter Tagesablauf mit regelmäßiger Schlafenszeit. Nachts noch irgendwas zu futtern ist eigentlich immer schei*e.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [xyz21](#) on Mon, 19 Mar 2018 09:00:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt drauf an wie dein Körper darauf reagiert und wie du dich fühlst würde ich sagen

Ein Kollege von mir ist 26 und isst seitdem er Teenager ist täglich fast food. Er bestellt sich immer essen oder isst Tiefkühlkost, Süßigkeiten und isst wirklich NIE gesund. Trinkt nur Cola, Fanta, Eistee etc. Er ist nie krank, ist immer topfit, vital und hat die dicksten Haare. Zudem ist er dünn wie ein Stock

Ob er jemals so was wie ne Quittung bekommt, weiß man nicht .

Denke Genetik spielt da ne große Rolle

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Mar 2018 09:09:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xyz21 schrieb am Mon, 19 March 2018 11:00
Denke Genetik spielt da ne große Rolle

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 19 Mar 2018 09:16:39 GMT

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

Fastfood schmeckt!

hier gibt's Gutscheine für den nächsten Besuch:
<https://www.gutscheinrabatt.de/restaurants>

Guten Appetit

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 19 Mar 2018 09:48:56 GMT

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

xyz21 schrieb am Mon, 19 March 2018 10:00Kommt drauf an wie dein Körper darauf reagiert und wie du dich fühlst würde ich sagen

Ein Kollege von mir ist 26 und isst seitdem er Teenager ist täglich fast food. Er bestellt sich immer essen oder isst Tiefkühlkost, Süßigkeiten und isst wirklich NIE gesund. Trinkt nur Cola, Fanta, Eistee etc. Er ist nie krank, ist immer topfit, vital und hat die dicksten Haare. Zudem ist er dünn wie ein Stock

Ob er jemals so was wie ne Quittung bekommt, weiß man nicht .

Denke Genetik spielt da ne große Rolle

ja, er ist jetzt 26. Das ist ja noch brutal jung. Erzähl uns dann, was er in 20 Jahren so

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 19 Mar 2018 11:25:29 GMT

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

Dafür müsste es einen Rabatt für die Rentenversicherung geben...

Zitat:Fast Food kann die Lebenserwartung verkürzen
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fast-Food-kann-die-Lebenserwartung-verkuerzen,fastfood182.html>

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Blackster](#) on Mon, 19 Mar 2018 16:50:53 GMT

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

Bissl zu viel Zucker durch die Säfte, aber ansonsten sehe ich da nichts verwerfliches dran.

KH, Fette und Eiweiße sind doch gedeckt damit.

Immer diese albernen Fast Food Märchen

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [mike.](#) on Mon, 19 Mar 2018 19:55:44 GMT

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

Blackster schrieb am Mon, 19 March 2018 17:50Bissl zu viel Zucker durch die Säfte, aber ansonsten sehe ich da nichts verwerfliches dran.
KH, Fette und Eiweiße sind doch gedeckt damit.

Immer diese albernen Fast Food Märchen

geht schon

<https://www.youtube.com/watch?v=2EBnEXpXeLA>

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Shibalnu](#) on Mon, 19 Mar 2018 20:08:46 GMT

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

Am ende fällt man eh von der Treppe, bricht sich den Hals und aus die Maus Da hilft einem die gesunde Ernährung auch nicht mehr

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Blackster](#) on Mon, 19 Mar 2018 20:35:46 GMT

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

Zucker ist halt Gift.

Saft/Cola gegen Mineralwasser tauschen, der Rest is doch unbedenklich.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 21 Mar 2018 10:15:45 GMT

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

Von der Kalorienmenge nicht besonders viel für deine Parameter. Gesund ist aber was anderes.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 21 Mar 2018 12:42:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Salz ist bei dieser Art der Ernährung mit das größte Problem. Das geht ganz schön ans Herz und erhöht deinen Blutdruck.

- Cornflakes 1,5g
- 3 Carazza 2,34
- 2mc menüs mindestens 10g
- Tiefkühlpizza 5g

Das sind etwa 18,84, also mehr als 3 mal so viel wie die WHO empfiehlt (6g).

Dazu kommen noch die Unmengen an Zucker, die sich auch irgendwann in Form von Diabetes bemerkbar machen wird.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [asssssassssins weeeed](#) on Wed, 21 Mar 2018 15:27:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

https://www.youtube.com/watch?v=_dhgnlkxe9E

Hier ist der Persönliche Blog einer Person, die sich dauerhaft schlecht ernährt.
Da könnt ihr ja beobachten, wohin das führen wird.

Ich wünsche viel spaß beim Anschauen; bitte nicht Nachmachen

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [xyz21](#) on Wed, 21 Mar 2018 15:30:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tanzverbot ist ein durcher Typ

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [asssssassssins weeeed](#) on Wed, 21 Mar 2018 15:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und ein möglicher Kandidat für das Forum. Man sieht ihm die beginnende AGA an.

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [valesk](#) on Wed, 21 Mar 2018 16:00:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

asssssasssins weeed schrieb am Wed, 21 March 2018
16:27 https://www.youtube.com/watch?v=_dhgnlkxe9E

Hier ist der Persönliche Blog einer Person, die sich dauerhaft schlecht ernährt.
Da könnt ihr ja beobachten, wohin das führen wird.

Ich wünsche viel Spaß beim Anschauen; bitte nicht Nachmachen

am besten finde ich 11:50. Als er die Wichstücher vorstellt. LUL

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 21 Mar 2018 16:04:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist auf jeden Fall ein Meister im Haarewaschen
<https://youtu.be/oNzgB62LUjU>
Benutzt auch schon Alpecin gegen HA

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [asssssasssins weeed](#) on Wed, 21 Mar 2018 16:50:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heinzbecker schrieb am Wed, 21 March 2018 17:04 Ist auf jeden Fall ein Meister im
Haarewaschen
<https://youtu.be/oNzgB62LUjU>
Benutzt auch schon Alpecin gegen HA

Ich hoffe der Meister wird eines Tages dieses Forum finden, das tut ja beim Zusehen weh, wenn
jemand versucht mit Alpecin seinen Haarausfall zu bekämpfen

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Blackster](#) on Wed, 21 Mar 2018 17:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So haben wir alle mal angefangen

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [Pettrspet](#) on Fri, 23 Mar 2018 10:01:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal sehen wie lange dein Körper das so mit macht #diabetestyp2beisovielzucker

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [assssassssins weeed](#) on Fri, 23 Mar 2018 13:22:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pettrspet schrieb am Fri, 23 March 2018 11:01Mal sehen wie lange dein Körper das so mit macht #diabetestyp2beisovielzucker

Ist Diabetes Typ 2 eigentlich Reversibel ?

Subject: Aw: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 23 Mar 2018 15:02:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann sich auch zu tode fressen:

10 Burger + Große Pommes + 4 Liter Cola innerhalb eines Tages - Mein Fazit.
<https://www.youtube.com/watch?v=wb2RvfzpZzs>
