

Ernährung (sollte nicht vergessen werden)

Author : x2beetree

Categories : [Uncategorized](#)

Tagged as : [Ernährung](#), [Gewicht](#), [Veränderung](#), [zu wenig gegessen](#)

Date : Oktober 28, 2016

Gedanken gemacht und nachgelesen über Ernährung. Was das alles eigentlich ist – Kohlenhydrate, Lipide, Proteine, essentielle Enzyme, Energiedichte. Wo ist was drin in welchen Mengen, was wird gebraucht und wo, wie steuert die zugeführte Nahrung den Körperaufbau, wie schaffe ich es, mein Gewicht wieder auf normal zu bekommen – von neulich 67 über aktuell 70 auf meine jahrelang gewohnten 80 Kg? Die Antwort lautet wohl: Mehr essen, ca. 500 kcal über meinem Verbrauch, der wohl bei etwa 2000 kcal liegen dürfte. Und vor allem regelmäßig und bewußt essen, statt ab und an bei akutem Verhungern. Viel draußen sein und viel Bewegung, das ist schon prima. Vitamin D3 kriegst du praktisch nur via Sonnenlicht. Sardinen und Lachs, auch – aber nicht viel. Kalorienmäßig war eher wenig los, Bier und sonst mal was geknabbert. Ansonsten nur von Kaffee und Kippen leben ist eher nicht so der Bringer auf Dauer. Also, dies nun anders!

Teilen mit:

- [Klick, um über Twitter zu teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Klick, um auf Facebook zu teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Zum Teilen auf Google+ anklicken \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-