

Kalorien?

Post by "Beere" of Jun 9th 2013, 11:23 pm

Meine Kalorienzufuhr ist total von meinem Zyklus abhängig: Um den Eisprung herum esse ich sehr wenig, meist weit unter 1500kcal kurz vor der Periode 3000 oder mehr 😄 Schwankt also ziemlich und es wäre mir niemals möglich mich an irgendwelche Vorgaben zu halten! Mein Gewicht halte ich seit Jahren ziemlich konstant, im Winter meist etwas mehr als im Sommer. Laut Berechnung bräuchte ich 2160kcal am Tag und das wäre mir in manchen Tagen viel zu viel und anderen zu wenig. Mir zeigt das, dass solche Berechnungen wohl nur sehr grob sind. Seinen individuellen Bedarf bekommt man wohl am ehesten raus, indem man einfach isst wenn man hungrig ist, und aufhört bevor man voll ist 😄 Und mit natürlichen Nahrungsmitteln, also auch keine Öle oder Pulver, und Trockenfrüchte und Nüsse moderat kann man auch nur schwer zu viel essen, finde ich.