

---

Subject: Diäten nach HT

Posted by [bjoern](#) on Mon, 08 Mar 2010 09:28:53 GMT

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

---

Meine erste HT ist nun ca. 10 Wochen her und so allmählich nehme ich von Woche zu Woche zu, da mir Joggen zur Zeit noch zu kalt ist, wollte ich mal hören, ob es jemand gibt der nach einer HT eine Diät gemacht hat um die überflüssigen Pfunde wieder los zu werden.

Ich habe schon mehrfach gehört und gelesen, dass man dies nämlich in den ersten Monaten nach einer HT um jeden Fall eine Diät vermeiden sollte. Ich kann es mir persönlich nicht ganz vorstellen, weil wenn man auf alle wichtigen Vitamine achtet, kann doch eigentlich nichts schief gehen???

Nun noch eine Frage zur Praxis (bitte nennt nicht die Theorie, denn das kann man hier bestimmt 5 mal im Monat lesen).

Hat jemand von euch auch PERSÖNLICHE Erfahrungen mit Krafttraining nach einer HAT??? Ich weiß, jetzt werden wieder alle denken, du musst mindestens 6 bis 12 Monate auf dein Training verzichten. Aber gibt es User unter euch, die vor 6 Monaten wieder mit Krafttraining angefangen haben-> habt ihr nun wirklich eine riesen Narbe und ärgert euch total, dass ihr den Anfang mit dem Sport zu früh gemacht habt?

---