
Subject: Warrior Diet

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 04 May 2008 16:19:33 GMT

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

Praktiziert jemand von euch diese ernährungsweise bzw. hat damit schon erfahrungen gemacht? Was ist dabei wichtig? Worauf muss man achten, welche nahrungsmittel darf man keinesfalls auslassen?

Diese ernährungsweise praktiziere ich zwar selbst schon länger, allerdings wußte ich nicht das es hierfür sogar einen begriff gibt und das mittlerweile eine ernährungsform ist die einige anhänger hat. Jetzt möchte ich mehr darüber wissen und die ernährung optimieren. Man findet jedoch, außer in bb-foren, keine brauchbaren infos im deutschen web.

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 04 May 2008 16:39:24 GMT

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

Hab das original Buch noch als pdf auf dem Rechner.Poste es dann heute abend mal,wenn ich wieder zu hause bin.

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [NW5a](#) on Sun, 04 May 2008 18:26:24 GMT

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

Ich glaube der Philo aus dem HT Forum macht das auch ... !?!

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 04 May 2008 18:48:04 GMT

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

NW5a schrieb am Son, 04 Mai 2008 20:26Ich glaube der Philo aus dem HT Forum macht das auch ... !?!

So wie viele bei regrowth.com.Ich hatte das auch mal hier angesprochen in dem Diät Thread der leider gelöscht wurde.

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 04 May 2008 18:53:03 GMT

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

Da es gut in meinen beruflichen alltag passt mache ich das auch schon länger obwohl ich wie gesagt von dieser ernährungsform gar nichts wusste. Allerdings sollte man wohl ein paar regeln hierbei befolgen. Den ganzen tag nichts zu essen und sich abends ne pizza reinzuschieben

entspricht zwar diesem prinzip aber ist wohl nicht sehr gesund

Daher wollte ich mehr darüber wissen..

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [kaya](#) on Mon, 05 May 2008 06:31:13 GMT

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

interessant, wirkt aber doch ziemlich unwissenschaftlich..

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 05 May 2008 07:05:21 GMT

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

Worin besteht die Warrior Diet also?

Den ganzen Tag nichts essen?

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 09:01:34 GMT

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

Naja, was heißt unwissenschaftlich.. Gerade die ernährungswissenschaft (in der sowieso tausende meinungen vorherrschen) sollte hier außer acht gelassen werden. Man folgt quasi seinen instinkten und kehrt zu früheren gewohnheiten des menschen zurück.

Hier ein auszug aus einem bb-forum. Hier wird es aber fälschlicherweise als diät bezeichnet, was im deutschen ja gleich der gewichtsreduktion entspricht. Das ist aber nicht die absicht.

Diet bedeutet im englischen ja ernährungsform und das ist es auch:

Zitat:

Die Warrior Diät - eine Diät ohne Ernährungsplan

Die Warrior Diät, erschaffen von Ori Hofmekler, ist in diesem Sinne keine Diät sondern ein Lebensstil. Viele Leute behalten ihn nach ihrer Diätphase bei. Es geht hier weniger um die erfolgreiche Planung von Mahlzeiten, sondern seinen Instinkten, die man als Mensch nun einmal hat, einfach zu folgen, aber dazu später mehr.

Ein typischer Warrior Diät-Tag teilt sich in zwei Phasen auf, die simpel gesagt aus hungern und satt essen bestehen. Den Tag über isst man nichts, um dann, optimalerweise direkt nach dem Workout, das zu Essen, was einem der Körper sagt. Laut Hofmekler wird der Körper durch seine Instinkte die korrekte Menge und Reihenfolge der Lebensmittel kennen, sodass man seinen Magen durch nichts unnützes füllt. Also keine weitere Planung der Ernährung, sondern einfach nur den Instinkten folgen. Doch ob das so einfach ist? Und worauf beruft sich Hofmekler überhaupt?

Instinkte, Anthropologie und Vorteile der WD

Die Grundlage für die Warrior Diät lautet ähnlich wie eine Begründung der LC-Diäten.

Vor 100.000 Jahren waren die Menschen darauf angewiesen, tagsüber große Leistungen zu bringen, ohne große Mahlzeiten zu konsumieren. Sie jagten den ganzen Tag lang oder, im Falle der Frau, sammelten Beeren, konnten aber im Großen und Ganzen keine hohen Nahrungsmengen verzehren, da sie durch ihre Instinkte in Alarmbereitschaft sein mussten. Sobald es Abend wurde, versammelte sich der Stamm, um die Ausbeute, die den Mittag lang erwirtschaftet wurde, zu essen und aufzuteilen. Dort aß man dann am Feuer bis man satt war – zumindest im Optimalfall. Und unsere Instinkte haben sich seitdem nicht verändert. Sie wurden nur dank Gesetzen in bestimmte Grenzen verwiesen.

Niemand sollte diesen Instinkten nun freien Lauf lassen. Zumindest nicht beiden. Es gibt insgesamt eigentlich nur zwei: sich erhalten und vermehren. Vor allem dem Zweiten sollte man trotz Warrior Diät noch Schranken aufweisen, denn wie Hofmekler passend formulierte: „..dann würdest du jede auf der Straße bumsen die einen hübschen Hintern hat.“ Nun, was ich damit sagen möchte ist, dass dieser Instinkt, sich zu erhalten, richtig eingesetzt, eines der besten Mittel zum cutten überhaupt ist. Denn unsere Phase des "Fettverlierens" ist eigentlich nichts als eine Hungersnot der Steinzeit. Nun gut, es ist eine geplante Hungersnot. Was bietet sich also mehr an, als diesen Instinkt des Sattessens, Teilinstinkt des Erhaltens, ein wenig zu modifizieren und einzusetzen?

Vorteile der Warrior Diät gegenüber anderen Diäten sind klar: Man verhält sich menschlich. Es ist gegen unsere Instinkte, sechs Mahlzeiten am Tag zu essen, wahrscheinlich auch noch alle genau so abgestimmt, dass man gerade so eben nicht satt wird. Das spricht gegen unsere Instinkte! Und vor allem, viele Mahlzeiten kommen dann auch noch dazu, obwohl man gar nicht hungrig ist. Klingt irgendwie sinnlos, oder? Mir wurde einmal in einem bekannten Internetforum auf die Frage, warum denn essen, wenn kein Hunger da ist, geantwortet, dass Hunger eine Mangelerscheinung wäre. Dem ist nicht so! Hunger ist einfach ein Instinkt, der uns rät zu essen. Hat man Hunger, wenn man den ganzen Tag beschäftigt ist, womit auch immer, so wie unsere Vorfahren? Nein, man nimmt ihn gar nicht wahr. Das ist ein Phänomen, das mit Sicherheit jeder schon beobachtet hat. Solange man beschäftigt ist, sind einem diese Bedürfnisse ziemlich egal!

Diese wunderbare Erfindung Namens Instinkte, die wir Menschen in jahrtausendelanger Evolution und Auslese erfunden haben, sollen wir einfach unterdrückt in uns weiterleben lassen? Nein. Dieser Artikel soll Wege aufzeigen, diese Instinkte wiederzubeleben und richtig einzusetzen. Denn, wie Hofmekler einmal sagte, mit der Warrior Diät hat jeder Tag ein Happy End. Im wahrsten Sinne des Wortes. Denn nichts ist befriedigender als nach einem leckeren Abendessen schlafen zu gehen.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 05 May 2008 09:15:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also von dieser Ernährungsweise halte ich gelinde gesagt gar nichts!

versuch mal abends nach der Arbeit zum Training zu gehen ohne den ganzen Tag was gegessen zu haben .. da würde ich zusammenklappen durch die hohe Belastung! Hab so schon teilweise Probleme, wenn ich Nachmittags nach dem Mittagessen bis 18 Uhr nix gegessen habe, mein Limit zu erreichen! UND es ist genau der Falsche Weg, den Körper vor dem Schlafengehen mit einem "Happy End" zu belohnen und das nennt sich dann Warrior Diät hahaha! Warrior.. nur weil die Affen in der Steinzeit nix zu beissen hatten wir sind ja keine Jäger und Sammler mehr und haben schon nen Supermarkt um die Ecke! Das sind Lebensweisen von vor über 10.000 Jahren! Damals ging es auch nicht um Muskel und Körperdefinitionen sondern eher überhaupt was zu essen und den Körperfettanteil zu erhöhen damit der Körper über den Tag davon zehren kann bis er abends was bekommt.. Definition beim Workout kannst du jedenfalls mit dem Programm vergessen!

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 09:32:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h, du findest wohl alles absurd was du nicht kennst?
Das war ein auszug eines users aus einem BB-forum.. Krafttraining war früher auch nicht normal und wie ich gelesen habe sollte man, wenn man diesen sport betreibt, diese ernährungsweise auch etwas abändern.

Zudem ist das ganze gewöhnung. Ich esse schon seit fast 1 jahr nur abends und kann mich nicht beklagen. Im gegenteil, ich stehe beruflich den ganzen tag unter "strom", habe aber trotzdem mehr energie als früher um alle aufgaben zu bewältigen. Zudem gehe ich 2-3 mal die woche nach der arbeit sogar noch joggen. Auch mein schlaf (der ja angeblich durch abendliche mahlzeiten gestört werden soll) ist sehr viel besser geworden.

Ich war schon immer der meinung das man seine ernährung nach dem "back to the roots"-prinzip gestalten sollte. Und mehrere mahlzeiten täglich sind einfach nicht natürlich. Das waren meine eigenen überlegungen und war dann wirklich erstaunt als ich von der WD gehört habe. Hat mich darin bestätigt..

Nur gibt es da noch paar feinheiten. Unter tags sollte man schon hin und wieder etwas zu sich nehmen. Habe jetzt gelesen das joghurt, etwas gemüse bzw. hülensfrüchte gut wären. Bisher aß ich einfach gar nichts.

Achja, und es geht übrigens nicht darum das wir heute nen supermarkt um die ecke haben und solche ernährungsformen gar nicht nötig haben, sondern darum was unser körper will. Und der ist nunmal auf steinzeit getrimmt! Nicht nur bei der ernährung, sondern in immer mehr bereichen der wissenschaft/medizin wird das mittlerweile erwähnt und mehr beachtung geschenkt.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [pippo24](#) on Mon, 05 May 2008 12:36:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm ist wohl alles ansichtssache.

Sicher Hungergefühl kann man sich abtrainieren...

Benutzer du meinst ja das es natürlich wäre abends zu essen-

Da frag ich mich warum die verauungsaktivität bzw. fähigkeit des körpers abends bzw. naxhts merklich abnimmt.

Es gibt zig ernährungsstrategien die sagen man soll nach 18 uhr nix mehr essen.(was mir sinnig erscheint wegen der schlechteren verdauung)

Also ich schließe mich an-ich halte diese diet auch für quark.

Selbst wenns was bringen würde-könnte man das anders und mit weniger verzicht auch erreichen.Un irgendwie muss das leben auch noch spaß machen.Und mir macht essen-wenns gut ist einfach spaß.

Ich früstücke gerne und überhaupt esse ich mind. 2x warm tgl.

und nasche immer ziwischen durch.(aber meisten keine süßigkeiten sondern eher obst oder nüsse oder irgendwelche körner und samen)

Ich bin aber weder fett noch dünn sondern eigentlich eher der athletische typ...

Aber wie gesagt ist alles ansichtssache und ich will keinen hier davon abhalten ein warrior zu werden.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 05 May 2008 12:48:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 05 Mai 2008 11:32

Ich war schon immer der meinung das man seine ernährung nach dem "back to the roots"-prinzip gestalten sollte. Und mehrere mahlzeiten täglich sind einfach nicht natürlich.

Da niemand von uns damals dabei war, halte ich diese Aussage für ziemlich gewagt.

Dass "Steinzeitmenschen" nur einmal am Tag gegessen haben sollen, ist wohl nicht beweisbar.

Ich halte es auch nicht einmal für besonders plausibel, um ehrlich zu sein.

Viel eher werden die gegessen haben, wenn sie eben etwas hatten.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 05 May 2008 12:50:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich machs ähnlich. Esse viel zwischendurch, ähnlich wie du, pippo.

Allerdings esse ich auch noch nach 18 Uhr, das schaff ich sonst nicht.

ich denke, es gilt auch bei der Ernährung, dass letztlich keine allgemein-gültige Aussage möglich ist, weil die Menschen verschiedene Bedürfnisse haben - was nicht heißt, dass nicht gewisse Grundsätze Gültigkeit haben dürften.

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 05 May 2008 13:01:21 GMT

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

pippo24 schrieb am Mon, 05 Mai 2008 14:36Hm ist wohl alles ansichtssache.

Sicher Hungergefühl kann man sich abtrainieren...

Benutzer du meinst ja das es natürlich wäre abends zu essen-

Da frag ich mich warum die verauungsaktivität bzw. fähigkeit des körpers abends bzw. nactxhts merklich abnimmt.

Es gibt zig ernährungsstrategien die sagen man soll nach 18 uhr nix mehr essen.(was mir sinnig erscheint wegen der schlechteren verdauung)

Also ich schließe mich an-ich halte diese diet auch für quark.

Selbst wenns was bringen würde-könnte man das anders und mit weniger verzicht auch erreichen.Un irgendwie muss das leben auch noch spaß machen.Und mir macht essen-wenns gut ist einfach spaß.

Ich früstücke gerne und überhaupt esse ich mind. 2x warm tgl.

und nasche immer zwischen durch.(aber meisten keine süßigkeiten sondern eher obst oder nüsse oder irgendwelche körner und samen)

Ich bin aber weder fett noch dünn sondern eigentlich eher der athletische typ...

Aber wie gesagt ist alles ansichtssache und ich will keinen hier davon abhalten ein warrior zu werden.

Also soweit ich weiß, arbeitet "die Verdauung" nächtens intensiver als tagsüber. Das Dinner-cancelling ist ja auch (oh Wunder) sehr umstritten, da geht es aber _auch_ um Ausschüttung von Growth-Hormone usw

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 05 May 2008 13:02:20 GMT

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

Selbst wenns was bringen würde-könnte man das anders und mit weniger verzicht auch erreichen.Un irgendwie muss das leben auch noch spaß machen.Und mir macht essen-wenns gut ist einfach spaß.

Das ist glaube ich genau der Punkt...Sehr oft ist genau das gut, was einem gut tut.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 13:33:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Besser gesagt halte ich mehrere mahlzeiten täglich für unnatürlich.

Was den verdauungstrakt angeht, so denke ich das die aktivität mehr von den essgewohnheiten gesteuert wird. Kann mich auch täuschen. Aber viele, die diese ernährungsweise betreiben, berichten über eine deutliche leistungssteigerung tagsüber und das das verlangen nach nahrung so gut wie abgeschaltet ist. Ist bei mir auch so. Ich müsste mich mittlerweile zwingen ein warmes mittagessen zu mir zu nehmen. Das gilt allerdings nur für arbeitstage.. An sonntagen beispielsweise esse ich ganz "normal". Es wird auch geschrieben das es sehr schwer fällt der WD nachzugehen wenn man tagsüber keine beschäftigung hat, da dem körper suggeriert wird in der ruhephase zu sein - was wiederum verlangen nach nahrungsaufnahme auslöst.

Außerdem soll man ja tagsüber nicht auf nahrung verzichten sondern lediglich kleinigkeiten in form von gemüse, hülensfrüchten etc. zu sich nehmen aber die 1 hauptmahlzeit dann eben abends. Wie gesagt, in meinen tag passt das sehr gut rein. Ich bin hobbykoch und genieße gutes essen. Das kann ich aber nicht tagsüber mal eben schnell zur mittagspause. IDa koch ich lieber abends, kann mich dabei entspannen und anschließend ein gutes essen genießen bzw. mich für den tag belohnen

Will hier ja auch gar keinen bekehren, suche vielmehr "insider" die das auch praktizieren und wollte mir ein paar tipps holen, da das ganze nicht ganz so plump ist wie es auf den ersten blick erscheint.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 14:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe gerade das die WD bei regrowth auch wieder thema ist..

Nicht dass das falsch verstanden wird, mir gehts hierbei absolut nicht um die haare bzw. anti-östrogen zu ernähren (den effekt soll diese ernährungsweise angeblich haben) oder ähnliches..

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 14:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 05 Mai 2008 15:01
Also soweit ich weiß, arbeitet "die Verdauung" nächtens intensiver als tagsüber. Das Dinner-cancelling ist ja auch (oh Wunder) sehr umstritten, da geht es aber _auch_ um Ausschüttung von Growth-Hormone usw

Das hätte ich eigentlich auch gedacht.. Und es muss ja fast nen grund für diese aktivität geben. Also ganz unbekannt kann dem körper die späte nahrungsaufnahme wohl nicht sein..

Aber wie du sagst, jeder muss sich wohl fühlen bei dem was er tut bzw. isst..

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [pilos](#) on Mon, 05 May 2008 16:31:36 GMT

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

also diese sogenannte diät...ist wirklich völliger quatsch...und entbehrt jeden wissenschaftlich bewiesenen grundsatz...das nachts der insulinspiegel so niedrig wie möglich zu halten ist, ansonsten, lässt das fett grüßen.

dazu kommt noch, dieses einmal ordentlich auf die strenge zu schlagen...das ramadan prinzip....

den ganzen tag nichts essen und dann bis zur schmerzgrenze nur so reinhauen...und das soll gesund sein...

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 05 May 2008 18:39:56 GMT

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

http://rapidshare.com/files/112789403/Ori_Hofmekler_-_The_Warrior_Diet.pdf.html

So nach mehreren Auseinandersetzungen mit Rapidshare,meiner Tastatur und mir,hier mal der Link zu dem vollständigen Buch in pdf Form...

Kennst du den Sinn von Ramadan,Pilos?Musst nich alles herabwürdigen wollen,nur weil es nicht deinem Gemüt entspricht...Nach deinem 9/11 Flugzeugvergleich,deine zweite Metapher, die ich völlig unpassend finde.Den Smilie hättest du dir wirklich sparen können.Es geht um eine Ernährungsform und um keine Glaubenskritik...

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 19:00:43 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 05 Mai 2008 18:31

den ganzen tag nichts essen und dann bis zur schmerzgrenze nur so reinhauen...und das soll gesund sein...

sagt ja keiner bis zur schmerzgrenze.. Ich esse dabei trotzdem keine überdurchschnittliche portion. Schaff ich nicht mal. Vor allem dann nicht, wenn ich tagsüber 2-3 kleine portionen obst & gemüse zu mir nehme.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 05 May 2008 19:09:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den link parker, werd ich mir gleich mal durchlesen

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [Homers](#) on Mon, 05 May 2008 20:08:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 05 Mai 2008 15:02Selbst wenns was bringen würde-könnte man das anders und mit weniger verzicht auch erreichen.Un irgendwie muss das leben auch noch spaß machen.Und mir macht essen-wenns gut ist einfach spaß.

Das ist glaube ich genau der Punkt...Sehr oft ist genau das gut, was einem gut tut.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 06 May 2008 12:03:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also mit "mal eben schnell durchlesen" wirds wohl doch nicht so leicht.. Mein englisch ist zwar nicht schlecht aber fürs seitenweise flüssige lesen reicht dann wohl doch nicht. Gibts beim acrobat reader keine übersetzungsfunktion, ähnlich wie bei firefox? Das würde das lesen wesentlich erleichtern, da es immer nur an einzelnen wörter happert die ich dann extra nachschlagen muss.

Subject: Re: Warrior Diet
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 09 May 2008 12:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Mon, 05 Mai 2008 14:36
Ich bin aber weder fett noch dünn sondern eigentlich eher der athletische typ...

Das ist auf jeden Fall klar: dünn sein kann man auch ohne warrior diet...bin das beste Beispiel

Ich habe mir jetzt einen Teil dieses Buches durchgelesen...ist schon viel Wortgeklimmer: "warrior instinct" usw....

Aber die Sache hat doch in der Praxis einen Haken:

man soll am Abend essen, was man will - das bedeutet jedoch, dass man das Arsenal eines Supermarktes an Lebensmitteln zu Hause haben muss - was ist, wenn ich heute Abend Lust auf Faschierten Braten habe, unglücklicherweise aber am Vortag Lachs eingekauft habe????

Wenn der Instinkt so wichtig ist, muss ich doch in der Lage sein, ihm Genüge zu tun...ausser ich bin Millionär, und kann mir mein Essen im Moment bestellen, ohne die Kosten zu scheuen...

Wie machst du das, benutzer?

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 09 May 2008 18:42:37 GMT

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

Ich kaufe niemals auf Vorrat ein.. Nicht wegen dem Buch, sondern weil ich wirklich schlecht "haushalten" kann und meistens zuviel einkaufe und diese Lebensmittel dann schlecht werden..

Handhabe das tatsächlich so, das ich schon nachmittags zu überlegen beginne was ich abends essen will und mich mein "hungergefühl" von selbst auf Ideen bringt. Da kann das Abendessen mal hauptsächlich aus Fleisch bestehen (vorzugsweise Rind).. dann wieder Fisch.. mal nur ein Nudelgericht. Gemüse ist so gut wie immer dabei. Hin und wieder lass ich auch mal nen Tag komplett aus und esse so gut wie gar nichts. Es ist einfach bunt durcheinandergewürfelt.

So habe ich das bisher immer gemacht und bin überrascht das mir das Buch wenig Neues bringt, sondern mich in meiner bisherigen Ernährungsweise eher bestätigt. Das Einzige was ich jetzt geändert habe ist, unter Tags öfter mal zu kleinen Snacks wie mal ne Paprika, Banane oder ähnlichem zurückzugreifen. Vorher aß ich gar nichts (was dann wohl eher nicht so gesund ist)

Was die Figur angeht, so ist das bei jedem Veranlagung. Ich bin jemand der verdammt schnell zunehmen kann und als Teenager hatte ich auf 1,75 schon mal knapp 90kg drauf. Jetzt bei 1,81 ist mein Idealgewicht zwischen 70-74kg. Bevor ich mich auf die WD-weise ernährte schwankte mein Gewicht ständig. Es kam schon vor das ich 2-3mal im Jahr zwischen 10kg hin und her schwankte. Zb. Anfang des Jahres 84, paar Monate später 74 und Ende des Jahres wieder 84kg. Mit der WD halte ich mein Gewicht fast immer konstant. Einzig alleine der Bierkonsum hat mir wie ja schon geschrieben mal einen Strich durch die Rechnung gemacht, aber das Problem hab ich auch abgestellt.

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 09 May 2008 19:23:09 GMT

Hm...

Ich werde das Buch jedenfalls lesen, habe mir im Büro schon einen Großteil ausgedruckt. Ich mach es derzeit schon ziemlich anders: ich esse zwar untertags auch nicht wirklich viel - zu Mittag meistens eine Gemüsesuppe, manchmal einen kleinen Fleischartopf, aber große Portionen schaffe ich eigentlich nicht - dafür esse ich fast durchwegs. Ist jetzt übertrieben, aber ich greife ziemlich häufig zu Obst, Nüssen, Gemüse, etc. Am Abend koche ich dann meistens.

Subject: Re: Warrior Diet

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 09 May 2008 22:03:35 GMT

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

Ich lese es auch gerade step by step.

Ich esse ja wie gesagt seit kurzem auch wieder mehr untertags.. eben snacks (also Gemüse/Obst). Aber die 1 Hauptmahlzeit hebe ich mir für abends auf. Denn ich mag gutes Essen. Und gutes Essen muss man bewusst genießen. Das kann ich im alltäglichen Stress während des Tages einfach nicht. Möchte dafür Zeit haben und das ist mir nur abends nach der Arbeit möglich.

Für sehr bedenklich halte ich jedenfalls fertiggerichtete.. Versuche immer so viel wie möglich selbst zu kochen. Wenn ich besonders motiviert bin, stelle ich sogar Nudeln selbst her (sehen halt aus wie jedoch egal, hab es selbst gemacht) Das Schlachten und Fischen überlasse ich dann aber doch noch den Profis
