

---

Subject: @pilos  
Posted by [daniel91](#) on Tue, 20 Dec 2022 23:25:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angenommen ich esse 200g Salami und nehme dazu 180g Orlistat.  
Führe ich dann meinem Körper überhaupt noch Kalorien zu ?

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 06:46:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

du meinst bestimmt 180 mg orlistat.  
Klar nimmst du kcal auf.  
Angenommen es sind darin 40g protein und 60g fett, nimmst du trotz orlistat  
520 kcal auf ;)

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 21 Dec 2022 07:52:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohjeohje war gestern ganz schön betrunken und habe einen ganzen ring chorizo gesnackt.  
Danke

Die Frage hätte aber eher sein sollen. "Nehme ich Kalorien über das Fett auf"

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 08:45:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 09:52  
Die Frage hätte aber eher sein sollen. "Nehme ich Kalorien über das Fett auf"  
ja, auch über das fett ...

von den 60g fett, verwertest 39g

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [Felix7neueraccount](#) on Wed, 21 Dec 2022 08:55:23 GMT

---

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

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 09:45daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 09:52

Die Frage hätte aber eher sein sollen. "Nehme ich Kalorien über das Fett auf"  
ja, auch über das fett ...

von den 60g fett, verwertest 39g

Pilos ich steh jetzt Kurz davor mit fin anzufangen . Ist eine Blutentnahme vorher notwendig oder eher nicht um Hormone zu überprüfen ?

---

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 09:02:25 GMT

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

---

Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21 December 2022 10:55

Pilos ich steh jetzt Kurz davor mit fin anzufangen . Ist eine Blutentnahme vorher notwendig oder eher nicht um Hormone zu überprüfen ?

was willst den interessantes sehen? es gibt nix

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [daniel91](#) on Wed, 21 Dec 2022 09:28:39 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 09:45daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 09:52

Die Frage hätte aber eher sein sollen. "Nehme ich Kalorien über das Fett auf"  
ja, auch über das fett ...

von den 60g fett, verwertest 39g

Ich fettes Schwein ?

---

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 09:31:53 GMT

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

---

orlistat ist mist

versuche lieber shirataki nudeln....

kannst später auch selber herstellen, kommen dann billiger.....

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 21 Dec 2022 09:40:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 10:31  
orlistat ist mist

versuche lieber shirataki nudeln....

kannst später auch selber herstellen, kommen dann billiger.....

Im Prinzip wollte ich damit nur cheat days so kalorienarm wie möglich verbringen.

Wiege 70kg bei 176cm, Ziel ist 65-68kg.  
Hört sich zwar nach zu wenig an, aber seit CPA und E2 habe ich deutlich weniger Muskelmasse.

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 09:55:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 11:40pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 10:31  
orlistat ist mist

versuche lieber shirataki nudeln....

kannst später auch selber herstellen, kommen dann billiger.....

Im Prinzip wollte ich damit nur cheat days so kalorienarm wie möglich verbringen.

Wiege 70kg bei 176cm, Ziel ist 65-68kg.

Hört sich zwar nach zu wenig an, aber seit CPA und E2 habe ich deutlich weniger Muskelmasse.

cheat days sind aber effektiver wenn kcal reich.... nicht arm....die kurbeln den stoffwechsel an...sonst kommst im sparbereich...

ohne muckibude funktioniert das mit der muskelmasse nicht

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [daniel91](#) on Wed, 21 Dec 2022 09:56:25 GMT

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

---

Ich will ja keine Muskeln ;)

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Wed, 21 Dec 2022 11:36:35 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 10:02Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21 December 2022 10:55

Pilos ich steh jetzt Kurz davor mit fin anzufangen . Ist eine Blutentnahme vorher notwendig oder eher nicht um Hormone zu überprüfen ?

was wllst den interessantes sehen? es gibt nix

? Wie ? Also meinst du es ist Schwachsinn vorher Blut abnehmen zu lassen .

Und ich habe eine leichte rötung meinten 2 ärzte Gesicht + Kopfhaut . Was macht mehr Sinn Antipilzmittel oder direkt Kortison

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 11:46:44 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 11:56Ich will ja keine Muskeln ;)

nur weil man in die muckibude geht, bekommt man nicht gleich auch muskeln

sonst müssten sich nicht so viele anabolika spritzen ;)

---

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 11:48:36 GMT

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

---

Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21 December 2022 13:36pilos schrieb am Wed, 21

December 2022 10:02Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21 December 2022 10:55

Pilos ich steh jetzt Kurz davor mit fin anzufangen . Ist eine Blutentnahme vorher notwendig oder eher nicht um Hormone zu überprüfen ?

was willst den interessantes sehen? es gibt nix

? Wie ? Also meinst du es ist Schwachsinn vorher Blut abnehmen zu lassen .

Und ich habe eine leichte rötung meinten 2 ärzte Gesicht + Kopfhaut . Was macht mehr Sinn

Antipilzmittel oder direkt Kortison

unter fin hatten sich die blutwerte kaum verändert

höchstens das dht...und das weiß man schon im voraus

warum haben dir die ärzte nichts dafür gegeben?

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Wed, 21 Dec 2022 11:58:00 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 12:48Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21

December 2022 13:36pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 10:02Felix7neueraccount

schrieb am Wed, 21 December 2022 10:55

Pilos ich steh jetzt Kurz davor mit fin anzufangen . Ist eine Blutentnahme vorher notwendig oder eher nicht um Hormone zu überprüfen ?

was willst den interessantes sehen? es gibt nix

? Wie ? Also meinst du es ist Schwachsinn vorher Blut abnehmen zu lassen .

Und ich habe eine leichte rötung meinten 2 ärzte Gesicht + Kopfhaut . Was macht mehr Sinn

Antipilzmittel oder direkt Kortison

unter fin hatten sich die blutwerte kaum verändert

höchstens das dht...und das weiß man schon im voraus

warum haben dir die ärzte nichts dafür gegeben?

Haben sie fürs Gesicht Bifon Salbe und für den Kopf Cortison was ich 2-3 Monate nehmen soll . Der andere Arzt hat mir für den Kopf ketocolin gegeben

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Dec 2022 12:01:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21 December 2022 13:58  
Haben sie fürs Gesicht Bifon Salbe und für den Kopf Cortison was ich 2-3 Monate nehmen soll . Der andere Arzt hat mir für den Kopf ketocolin gegeben

ist doch gut  
alles nehmen

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by [Felix7neueraccount](#) on Wed, 21 Dec 2022 13:19:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 13:01  
Felix7neueraccount schrieb am Wed, 21 December 2022 13:58  
Haben sie fürs Gesicht Bifon Salbe und für den Kopf Cortison was ich 2-3 Monate nehmen soll . Der andere Arzt hat mir für den Kopf ketocolin gegeben

ist doch gut  
alles nehmen

OK danke

---

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [daniel91](#) on Wed, 21 Dec 2022 23:52:50 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 21 December 2022 12:46daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 11:56Ich will ja keine Muskeln ;)

nur weil man in die muckibude geht, bekommt man nicht gleich auch muskeln

sonst müssten sich nicht so viele anabolika spritzen ;)

IHMO sind viele auf ext t weil sie schnellere Erfolge sehen wollen oder der Punkt erreicht ist bei dem Natural nicht mehr viel geht.

Ich bin mit meinem Hund mindestens 3 Stunden draußen und wir sind recht aktiv, danach nochmal was zu machen kann ich mir echt nicht vorstellen ?

---

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [pilos](#) on Thu, 22 Dec 2022 08:23:33 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Thu, 22 December 2022 01:52

Ich bin mit meinem Hund mindestens 3 Stunden draußen und wir sind recht aktiv, danach nochmal was zu machen kann ich mir echt nicht vorstellen ?

bringt nur keine muskelmasse

---

---

Subject: Aw: @pilos

Posted by [daniel91](#) on Thu, 22 Dec 2022 08:28:04 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 22 December 2022 09:23daniel91 schrieb am Thu, 22 December 2022 01:52

Ich bin mit meinem Hund mindestens 3 Stunden draußen und wir sind recht aktiv, danach nochmal was zu machen kann ich mir echt nicht vorstellen ?

bringt nur keine muskelmasse

Will ich doch nicht ?

Wie kommst du darauf ?

---

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by pilos on Thu, 22 Dec 2022 08:54:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Thu, 22 December 2022 10:28pilos schrieb am Thu, 22 December 2022 09:23daniel91 schrieb am Thu, 22 December 2022 01:52

Ich bin mit meinem Hund mindestens 3 Stunden draußen und wir sind recht aktiv, danach nochmal was zu machen kann ich mir echt nicht vorstellen ?  
bringt nur keine muskelmasse

Will ich doch nicht ?  
Wie kommst du darauf ?  
;)

daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 11:40

Wiege 70kg bei 176cm, Ziel ist 65-68kg.  
Hört sich zwar nach zu wenig an, aber seit CPA und E2 habe ich deutlich weniger Muskelmasse.  
also wenn man die muskelmasse abzieht..

---

Subject: Aw: @pilos  
Posted by daniel91 on Thu, 22 Dec 2022 11:30:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 22 December 2022 09:54daniel91 schrieb am Thu, 22 December 2022 10:28pilos schrieb am Thu, 22 December 2022 09:23daniel91 schrieb am Thu, 22 December 2022 01:52

Ich bin mit meinem Hund mindestens 3 Stunden draußen und wir sind recht aktiv, danach nochmal was zu machen kann ich mir echt nicht vorstellen ?  
bringt nur keine muskelmasse

Will ich doch nicht ?  
Wie kommst du darauf ?  
;)

daniel91 schrieb am Wed, 21 December 2022 11:40

Wiege 70kg bei 176cm, Ziel ist 65-68kg.  
Hört sich zwar nach zu wenig an, aber seit CPA und E2 habe ich deutlich weniger Muskelmasse.  
also wenn man die muskelmasse abzieht..

Bleibt nur Fett zurück ?

---