

Menno... (Aktuelles Gewicht KW 7/2017)

Ich weiß nicht, was die Waage für ein Problem hat, aber sie macht es gerade zu meinem! :trommel:

Letzten Montag brachte ich exakt 80 Kilo auf die Waage, so dass ich gehofft hatte, bis heute endlich die 7 vorne stehen zu haben.

Tja...

Gestern hab ich sie mal kurz sehen dürfen, aber heute, an meinem offiziellen Wiegetag, hat die Waage es sich dann doch anders überlegt... :quatsch:



80,4 kg zeigte sie heute Morgen an! :angst:

Das macht eine Über-Nacht-Zunahme von 600 g!!! Und ich weiß noch nicht einmal warum!? :nix:

Und im Vergleich zur Vorwoche 400 g mehr.

Nachdem ich Wochenbilanz gezogen habe, weiß ich, dass ich weniger Kalorien zugeführt als verbraucht habe, und auch sonst habe ich mich absolut LCHF-konform ernährt. Und ja, auch meinen Kalorienbedarf hatte ich kürzlich erst nach unten hin angepasst, so dass es nicht aus Versehen zu viele davon gewesen sein könnten.

Hm...

Sport habe ich die letzte Woche leider nicht gemacht. Ich weiß aber nicht, ob das unbedingt schlecht für **dieses eine** Ergebnis war, denn normalerweise hab ich nach dem Sport immer 1-2 Tage lang Wassereinlagerungen.

Woran könnte es denn noch liegen?

Ich hatte diese Woche so gut wie keine Verdauung. Aber kann **das** wirklich der Grund sein...? :skeptisch:

Autor: paola