
Subject: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Thu, 21 Feb 2008 12:21:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle Leidensgenossen!!!

ich hoffe, hier werde ich endlich sinnvolle Tipps bekommen.

Ich bin 22 Jahre. O.K. Übermäßig dick bin ich jetzt nicht gerade. aber hart an der grenze. Und ich hätte gerne mein Wohlfühlgewicht wieder. So wie "damals".

Ich habe bis vor 2 Jahren in Dortmund gewohnt. Da hatte ich immer was zu tun, war immer auf Achse und kam gar nicht zum zunehmen. Jetzt wohne ich in einem kleinen Dorf im Sauerland. Hier ist nichts los. Also was amcht man??? Fernsehgucken mit Chipsen... Klar. Und tata: Fast 10 Kilo sind drauf, die wieder runter sollen. Mein Konzept: Mehr Sport und dieses Fast Food/Chips gedönse sein lassen. Jedenfalls weitestgehend.

So... danke fürs lesen.

Ich hoffe auf Hilfe.....

LG Sabrinaaaaaaa 8)

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [lady](#) on Thu, 21 Feb 2008 12:44:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu!

ich hab auch mal in dortmund gewohnt, und auch mal im sauerland :)

jetzt hat es mich allerdings nach hessen verschlagen!

der vorteil vom dorfst, dass man da ganz prima radfahren oder joggen kann, sieh es also von der positiven seite :)

wünsch dir ganz viel erfolg beim abnehmen und viel spaß im forum!

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Thu, 21 Feb 2008 12:59:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider habe ich kein Fahrrad. Aber das versucher ich bald mal endlich aus dortmund zu holen.

Der sommer kommt. Dann gehts wieder richtig los...

ich habe jetzt angefangen mit Spazieren. 3 mal die woche 2 stunden. Leider kann ich nicht joggen, weil dann meine knie immer weh tun...

die berge bringen mich noch um... *g*

:d

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [lady](#) on Thu, 21 Feb 2008 13:01:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

spazieren ist doch ein guter anfang :)
und schwimmen ist auch toll, das belastet auch die gelenke nicht!
wie groß und wie schwer bist du eigentlich?

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Thu, 21 Feb 2008 13:05:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider habe ich blöde arbeitszeiten. so habe ich immer feierabend, wenn das schwimmbad zu hat.....
Aber bald fängt die "Bigge-Zeit" wieder an.
Ich bin 1,73m groß (ca.) und wiege momentan ca. 75 kilo. Mein Ziel ist 65 kg.

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [mimirka](#) on Thu, 21 Feb 2008 14:34:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fungi und herzlich Willkommen!

Du könntest auch mit Gymnastik zu Hause versuchen, es gibt verschiedene Bücher drüber - BOP-Übungen, Pilates etc. Es ist auf jeden Fall eine sinnvolle Ergänzung zum Ausdauertraining (Spaziergehen od. Walking).

Wünsche Dir viel Erfolg! :o

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Thu, 21 Feb 2008 14:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, danke. Muss ich wirklich mal anfangen. Aber irgendwie übt mein sofa so eine magische anziehungskraft aus... :cry:
na ja, der schweinehund muss halt überwunden werden. wenn abnehmen super einfach wäre und

nichts mit überwindung zu tun hätte, gebe es foren wie dieses ja nicht,.... :d

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Murckelchen](#) on Thu, 21 Feb 2008 16:53:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlich Willkommen im Club...liebe Fungi,

bei mir ist das auch nicht anders als bei Dir... das liebe Sofa...kaum zu Hause und schon ruft es...
"Komm setz dich doch rein" Grins

ich wünsche dir hier ganz viel Erfolg...

LG
Silvia

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Fri, 22 Feb 2008 12:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe gestern nur 3 äpfel und 1 banane gegessen...
ui 8o
nun denn, leider geht das ja nicht immer so weiter :?

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [lady](#) on Fri, 22 Feb 2008 12:28:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also drei äpfel und ne banane... das ist doch kein essen für nen ganzen tag! du musst richtig
essen, sonst holt dich der jojo schneller ein, als dir lieb ist!
du solltest versuchen, dich ausgewogen und vernünftig zu ernähren und nicht unter 1500kcal am
tag kommen!
ich hoffe, das war nur eine ausnahme und du isst was richtiges! :)

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Beza](#) on Fri, 22 Feb 2008 12:29:30 GMT

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

Fungi schrieb habe gestern nur 3 äpfel und 1 banane gegessen...

ui 8o

nun denn, leider geht das ja nicht immer so weiter :?

Wenn das alles ist was Du gegessen hast dann solltest Du sagen: Zum Glück geht das nicht so weiter. Das ist nämlich total ungesund sowenig zu essen.

Schau Dich mal hier um, vor allem im Infoportal. Die Idee dieses Forums ist 'gesünder abnehmen', das heisst die Ernährung dauerhaft umzustellen und quasi als Begleiteffekt abzunehmen. Dazu gehört jeden Tag soviel zu essen dass man satt ist, aber eben nicht zuviel. Um abzunehmen ist der Trick gerade soviel zu essen dass man satt ist, und dann aufzuhören. Aber nicht bloss 4 Stück Obst am Tag. Dadurch baust Du nicht nur Fett sondern auch Muskelmasse ab, und das willst Du nicht wirklich. Muskeln verbrennen nämlich auch im Ruhezustand Kalorien, je mehr Muskeln Du hast desto mehr darfst und solltest Du essen.

Du solltest versuchen mit vernünftiger Ernährung abzunehmen und dabei Sport zu treiben um dem Muskelabbau vorzubeugen bzw. ihn zu minimieren.

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [*sunny16*](#) on Sun, 24 Feb 2008 11:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Fungi!!!

Herzlich Willkommen bei uns im Forum!!! :)

Habe gerade gesehen wir haben ja die gleichen Ausgangsdaten!!!! :)

Wünsche dir viel Spaß hier im Forum und viel Erfolg und Disziplin bei deinem Vorhaben!!!

wünsche dir noch einen schönen Sonntag!!! 8)

I.g sunny

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Tue, 26 Feb 2008 10:06:42 GMT

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

Beza schrieb am Fr, 22 Februar 2008 13:29 Fungi schrieb habe gestern nur 3 äpfel und 1 banane gegessen...

ui 8o

nun denn, leider geht das ja nicht immer so weiter :?

Wenn das alles ist was Du gegessen hast dann solltest Du sagen: Zum Glück geht das nicht so weiter. Das ist nämlich total ungesund sowenig zu essen.

Schau Dich mal hier um, vor allem im Infoportal. Die Idee dieses Forums ist 'gesünder abnehmen', das heisst die Ernährung dauerhaft umzustellen und quasi als Begleiteffekt abzunehmen. Dazu gehört jeden Tag soviel zu essen dass man satt ist, aber eben nicht zuviel. Um abzunehmen ist der Trick gerade soviel zu essen dass man satt ist, und dann aufzuhören. Aber nicht bloss 4 Stück Obst am Tag. Dadurch baust Du nicht nur Fett sondern auch Muskelmasse ab, und das willst Du nicht wirklich. Muskeln verbrennen nämlich auch im Ruhezustand Kalorien, je mehr Muskeln Du hast desto mehr darfst und solltest Du essen.

Du solltest versuchen mit vernünftiger Ernährung abzunehmen und dabei Sport zu treiben um dem Muskelabbau vorzubeugen bzw. ihn zu minimieren.

Icke weiß. Ich bitte dich mal unter der Rubrik Psyche zu schauen. Mein Thema dort: Essattacke. Mein Essverhalten hat sich übrigens wieder normalisiert.

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Tue, 26 Feb 2008 10:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sunny16 schrieb am So, 24 Februar 2008 12:19 Hallo liebe Fungi!!!

Herzlich Willkommen bei uns im Forum!!! :)

Habe gerade gesehen wir haben ja die gleichen Ausgangsdaten!!!! :)

Wünsche dir viel Spaß hier im Forum und viel Erfolg und Disziplin bei deinem Vorhaben!!!

wünsche dir noch einen schönen Sonntag!!! 8)

I.g sunny

Danke!!!

Ich denke, ich krieg das im moment ganz gut hin...

Dir auch viel erfolg.

Lg Sabrina

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Beza](#) on Tue, 26 Feb 2008 10:09:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fungi schrieb
Icke weiß. Ich bitte dich mal unter der Rubrik Psyche zu schauen. Mein Thema dort: Essattacke.
Mein Essverhalten hat sich übrigens wieder normalisiert.

Ah ok, wenn das nur eine Ess-Attacke war nehme ich alles zurück :) Ich reagier halt etwas unkomisch wenn hier Leute auftauchen die meinen mit ungesunden Methoden möglichst schnell abzunehmen sei toll. Da hatte ich Deinen Bericht missverstanden, sorry.

Ich wünsche Dir viel Erfolg :)

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck
Posted by [Fungi](#) on Tue, 26 Feb 2008 10:13:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beza schrieb am Di, 26 Februar 2008 11:09Fungi schrieb
Icke weiß. Ich bitte dich mal unter der Rubrik Psyche zu schauen. Mein Thema dort: Essattacke.
Mein Essverhalten hat sich übrigens wieder normalisiert.

Ah ok, wenn das nur eine Ess-Attacke war nehme ich alles zurück :) Ich reagier halt etwas unkomisch wenn hier Leute auftauchen die meinen mit ungesunden Methoden möglichst schnell abzunehmen sei toll. Da hatte ich Deinen Bericht missverstanden, sorry.

Ich wünsche Dir viel Erfolg :)

Kein Problem. Hab mich auch doof ausgedrückt. Hatte halt fast ne Woche fast nichts gegessen

wegen den Problemen und seid gestern fängt es wieder an...

Zu den ungesunden Methoden: :evil:

Mich regt es auf, wenn solche Leute meinen, sie hätten erfolg. Beispiel: Mein Mann hat auch ein paar kilos zu viel. Da sagt ihm einer aus dem fitnessstudio, er müsse 2 mahlzeiten durch einen eiweißshake ersetzen, und ansonsten einfach 1 kilo kartoffeln essen am tag, sonst nichts.

Hallo???Wie bescheuert ist das denn. Das hat erst mal gedauert, bis ich das aus meinem mann wieder rausprügeln konnte...

Subject: Re: Jetzt mal ran an den Speck

Posted by [Beza](#) on Tue, 26 Feb 2008 11:55:57 GMT

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

Hachja, da steckt irgendwie dieser komische Gedanke dahinter dass die 'paar' Kilo zuviel zufällig hängengeblieben sind, ergo beseitigt man sie fix mit einem Wundermittel und lebt dann glücklich und zufrieden bis in alle Ewigkeit...

...oder bis zum nächsten Waagenschock :twisted:
