
Subject: 25kg und 42,195km in 11 Monaten
Posted by [Anon](#) on Wed, 12 Nov 2008 12:33:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das ist das Ziel

Ich bin 20, männlich und Student, wiege momentan 103kg auf 189cm.
Anfangen, die Ernährung umzustellen habe ich bei 108kg, auf die ich mich für die
Ausmusterung (erfolgreich) hochgefressen habe. Ich habe davor auch schon ewig nicht unter 100
gewogen, war also schon übergewichtig und unzufrieden, die Zusatzkilos habe ich aber nie
mehr wegbekommen.

Da ich mir immer ein großes Ziel stecken muss, um etwas zu erreichen, habe ich mir
vorgenommen, am 11.10.09 den München-Marathon mitzulaufen und zu überleben Bin auch
schon ziemlich am trainieren, sollte also machbar sein.

Mein Wunschgewicht liegt irgendwo zwischen 75 und 80kg, mal sehen, wie schnell das erreichbar
ist.

Fragen?

Ciao, Anon
