
Subject: Hallo Zusammen

Posted by [EMBE_74](#) on Sun, 04 Jun 2006 17:03:29 GMT

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

Hallo Forum!

Also ich habe gerade einen ewig langen Beitrag geschrieben und so wies aussieht was falsch gemacht, denn er kam nicht im Forum an (zu lang?). Falls er nicht doch noch kommt, hier eine Kurzfassung:

Mein Name ist Matthias und ich bin zu dick (1.88, 117 kg).
Ich bin Ingenieur, verheiratet und habe eine 6 Monate alte Tochter.

Die letzten Jahre ging mein Gewicht immer rauf und runter:
120kg - 100kg - 112kg - 93kg - 113kg - 102kg - 117kg.
Bei 117 bin ich jetzt seit einem halben Jahr (das ist ja schonmal was).

Ich hoffe der Austausch mit anderen hilft mir meine Ernährung umzustellen (dauerhaft).
Vieleicht kann ich ja auch anderen ein bisschen helfen, habe die letzten Jahre so einiges mitgemacht.

Also auf bald dann

Matthias
