
Subject: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [momo22878](#) on Mon, 12 Jun 2006 20:36:51 GMT

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

hallo

auch ich will mal endlich richtig abnehmen. ich bin 185 groß und habe 115 kg. ach ja, ich bin 27 jahre.

so nun zu meinem "Leidensweg":

Mit 15 hab ich schon mal von 115 auf 85 kg abgenommen, aber dann kam die Ausbildung mit anderen Essgewohnheiten und Zeiten. hab also wieder zugenommen.

Dann ne recht lange zeit lag ich so bei 90-95 kg.

Zu guter letzt kam das studium und die zvs schickte mich weit weg zum studieren. damit kam ich gar nicht klar und das gewicht ging hoch auf 115kg. mittlerweile hab ich den studienort wieder gewechselt, hab dann auch mit "abnehmen mit aok" so auf 103kg abgenommen.

dann hab ich mir vor 2 jahren überlegt mit dem rauchen auf zuhören, was bis jetzt auch gut geklappt hat, aber leider wiege ich wieder 115kg.

jetzt hab ich mir lauf/walking schuhe gakaufft, aber leider fehlt es mir an antrieb.

bitte, bitte, bitte unterstützt mich bei meinem vorhaben.

ich fühle mich einfach nicht mehr wohl und dieses übergewicht kontrolliert mein ganzes privates leben. ich möchte nächstes jahr schwimmen gehen ohne mich schämen zu müssen, denn im hinblick auf meinen körper hab ich so echt kein gutes selbstbewusstsein.

so ich freue mich schon
bis denn momo

Subject: Re: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [osso](#) on Mon, 12 Jun 2006 20:46:18 GMT

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

Herzlich Willkommen Momo

Nächstes Jar ist ein realistisches Ziel. Aber ein bischen Antrieb brauchst du schon und wenn du nur 3 mal in der woche ne Stunde spazieren gehst. Selbst damit hast du am Anfang einen positiven Effekt.

Viel erfolg
Osso

Subject: Re: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [Gast](#) on Mon, 12 Jun 2006 21:00:44 GMT

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

Hallo Momo....

Ich sag das recht oft zu den Junior Members..*zwinker- aber es ist nun mal was wahres dran...

"Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.. und ist er noch so klein"

Naja und nun bist Du hier...

Wir sind hier lauter fuuuuuuuurchtbar nette Leute die Dich bestimmt gut unterstützen können bei Deinem Vorhaben...

Wie willst du denn Deine ernährung umstellen? Schon ne Vorstellung davon...???

Und naja, ich bin hier auch net eine von den riesen sportskanonen... ich glaube es liegt einfach nur daran, das man sich auch im alltag genug bewegt.. da musst du keine Marathons rennen.. zumindest net am anfang..*lach...

So ich drück dir feste die Daumen.. und wenn du Fragen hast.. her damit...

Viele liebe Grüsse Marisa

Subject: Re: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [Rockmädel](#) on Mon, 12 Jun 2006 22:29:27 GMT

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

Hallo Momo,

willkommen im Forum. Ich wünsche viel Erfolg bei deinem Abnehmvorhaben. Ich finde es gut, dass du dir einen längeren Zeitraum einräumst, um die Kilos abzuspecken, die sich bei dir angesammelt haben. Aber ich bin mir sicher, dass du hier die nötige Motivation finden kannst. Vielleicht probierst du es mit einem Esstagebuch bei den öffentlichen oder nichtöffentlichen Tagebüchern. Das kann schon mal helfen, eventuelle "Sünden" aufzuspüren.

Viel Spaß mit uns, wünscht dir die Kadda

Subject: Re: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [goggles](#) on Tue, 13 Jun 2006 07:55:55 GMT

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

Hi Momo !

Auch von mir ein herzliches Willkommen !!

Hier im Forum findest du bestimmt die den letzten Rest Motivation der dir fehlt.

Hier sind lauter nette Leute, aber wenns sein muss verpasst dir auch mal jemand eine Kopfwäsche

Wie Osso gesagt hat: 3x die Woche eine Stunde spazieren ist für den Anfang schon super.

So hab ich auch angefangen, und mittlerweile jogge ich schon über 30 min.

Und vor allem - was ich nie für möglich gehalten hätte: es macht mir Spass!

Das ist doch das wichtigste überhaupt.

LG andy

Subject: Re: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [momo22878](#) on Tue, 13 Jun 2006 12:58:37 GMT

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

Hallo ihr da draußen und drinnen,

vielen dank schon mal für eure netten beiträge. um meiner worte auch taten folgen zu lassen gehe ich heute gleich zu einem walkingtreff. dort war ich schon vor 3 oder 4 wochen mal. das hat mir gut gefallen, glaube ich.

irgendwie hab ich noch kein spaß gefühl, wenn ich an sowas denke!

momo

Subject: Re: Moin moin, jetzt aber ran!!!

Posted by [Nisi](#) on Tue, 13 Jun 2006 16:17:47 GMT

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

hallöchen momo!

also erstmal meinen respekt, dass du dir ein herz gefasst hast dein ziel erreichen zu wollen. wenn ich richtig gelesen, dann hast du ne gute chance dein ziel mit dem abnehmen zu erreichen, denn wer sowas bemerkenswertes schon einmal geschafft hat, der wird das nochmal schaffen.

beim sport sage ich mir immer:"Egal was du auch tust, hauptsache du tust es mindestens 20 minuten lang!"

also hau rein *breit grins*

ich für meinen teil drücke dir ganz doll die daumen!

liebe grüße

Nisi
