
Subject: Something about me
Posted by [Neli](#) on Mon, 07 Aug 2006 16:00:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, hier ein paar Facts über mich. Ich bin 1,58m und wiege im Moment 112,2kg. Das sind 10kg weniger als noch vor einiger Zeit. Ich möchte noch runter auf mindestens 70kg - vielleicht auf 60kg. Aber runter auf 70 wär schon ein phänomenaler Vortschritt. Im Moment purzeln die Pfunde allein dadurch, dass ich regelmäßig esse und darauf achte aufzuhören wenn ich satt. bin (was sich als gar nicht so einfach für mich erweist, da ich schon lange Zeit immer esse bis ich absolut nicht mehr kann). Im Moment versuche ich einen Sport zu finden, der für mich durchführbar ist. Das scheint schwimmen zu sein, aber es kostet mich Überwindung ins Schwimmbad zu gehen, weil ich mich wegen meiner Figur schäme.

Eine Frage habe ich an die Allgemeinheit: wie krieg ich auch so eine süße Gewichtsskala. Die an der man sieht wie der aktuelle Stand ist und wo man hinwill. Hab das bei anderen Tagebüchern gesehen - so niedliche Grafiken.

Subject: Re: Something about me
Posted by [Dragonfly](#) on Mon, 07 Aug 2006 16:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Neli, an dieser Stelle erstmal herzlich Willkommen und wegen deiner Frage nach dem Ticker kuckst du am Besten mal hier.>>>>>>>>>
<http://gesuender-abnehmen.com/index.php/t/378/23/>

Subject: Re: Something about me
Posted by [Neli](#) on Mon, 07 Aug 2006 16:32:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und vielen Dank für die freundliche Aufnahme hier! *freu*
Das mit dem Ticker krieg ich irgendwie nicht geregelt. Bin nicht so "compi versiert", aber ich versuch es weiter.

Subject: Re: Something about me
Posted by [postmaster](#) on Mon, 07 Aug 2006 18:23:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Neli,
erstmal Herzlich Willkommen.
das mit dem schwimmen ist eine gute Idee, als Alternative wäre Walken und Radfahren eine

Überlegung wert.

LG
postmaster

Subject: Re: Something about me
Posted by [hexe333](#) on Mon, 07 Aug 2006 20:47:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi &!Ja,ich würde auch Schwimmen an deiner Stelle,laß dich durch die Anderen und die Blicke bitte nicht ärgern.Wenn Du jetzt was tust,bist Du im nächsten Sommer mit Bikini-Figur dabei,daran solltest du denken,nicht an die Anderen,sondern vorallem an Dich selbst!

File Attachments

1) [Welcome00056.gif](#), downloaded 395 times

Subject: Re: Something about me
Posted by [Amidala](#) on Tue, 08 Aug 2006 17:12:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das denke ich aber auch! Laß Dich durch die anderen nicht bangemachen. Du willst Dir doch was gutes tun und Sport gehört bestimmt dazu. Von daher ignoriere die anderen einfach (wenn wirklich einer blöd schaut). Aber meistens gucken sie garnicht so arg, wie man sich das immer vorstellt. Das stellt man sich manchmal nur vor. Meistens ist es garnicht so schlimm, wie man denkt.
