
Subject: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [Chantilly](#) on Thu, 05 Oct 2006 14:10:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,
ich habe vor einem halben Jahr mit dem Rauchen aufgehört und bin natürlich wahnsinnig stolz dass ich das geschafft habe, nachdem meine Raucherkarriere immerhin 18 Jahre gedauert hat.

Aber jede Medaille hat ja bekannterweise 2 Seiten und so habe ich eben den Preis mit 5 Kilo mehr auf der Waage bezahlt.

Vorher habe ich seit meinem 18. Lebensjahr immer das selbe gewogen und habe nie Diäten machen müssen und konnte essen was ich wollte.

Das hat sich jetzt total geändert.

Ein paar Eckdaten:
39 Jahre
1,70 m
63,5 Kilo

Kann sein dass der eine oder andere jetzt denkt, wieso will die denn abnehmen, aber das Gefühl zu dick zu sein oder besser sich unwohl zu fühlen ist ja immer subjektiv.

Ich wünsche mir jedenfalls 5 Kilo weniger und weiss nicht wie ich es anpacken soll.

Hoffe auf eure guten Tipps und freu mich auf eine schöne und erfolgreiche Zeit in diesem Forum.

Liebe Grüße
Kerstin

Subject: Re: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [postmaster](#) on Thu, 05 Oct 2006 14:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kerstin,
erstmal herzlich Willkommen im Forum. Wie sieht denn deine Ernährung zur Zeit aus? Was ist mit sportlichen Aktivitäten?
Ich glaube an Unterstützung wird es dir hier nicht mangeln, wenn du was wissen willst frag einfach du wirst bestimmt eine Antwort erhalten.
LG
postmaster

Subject: Re: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [Chantilly](#) on Thu, 05 Oct 2006 14:34:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke schön für die Willkommensgrüße.

Also sportlich ist das so eine Sache, mal übertreib ich es und dann lasse ich es wieder scheitern.

Derzeit mehr Studio als im Sommer ab und zu joggen. Habe fest vor 3 mal die Woche 1 h Ausdauer zu machen und dazu noch Krafttraining, das sollte doch eigentlich reichen.

Mein problem ist, dass ich seit ich nicht mehr rauche, extrem lust auf Süßes habe, vor allem Abends vorm fernseher (vorher habe ich dann eine geraucht).

Und ich ahbe das gefühl dass das wie eine neue sucht ist, je mehr ich süßes esse desto mehr habe ich Lust auf mehr süßes, und vorher habe ich ausser Schlagsahne (daher mein nick hier ._) nicht viel Süßes gegessen.

Will mich einfach nicht damit abfinden und bin jetzt auf der Suche nach einer Strategie wie ich ohne jojo effekt abnehmen kann, also Dauerhaft.

Wie ernährst du dich denn?

LG kerstin

Subject: Re: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [Nic1980](#) on Thu, 05 Oct 2006 16:59:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und herzlich Willkommen! Bin auch neu hier und denke das wir hier viel unterstützung bekommen werden!
Ich habe nach meinen Raucherende fast 10 kg zugenommen kann dein Gefühl also mehr als nachvollziehen

Subject: Re: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [postmaster](#) on Thu, 05 Oct 2006 18:49:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wie ernährst du dich denn?

morgens Musli mit Milch, mittags Obstsalat abends Kartoffeln, Reis oder Nudeln auch mal Vollkornbrot, Gemüse, Salat, Fisch oder Geflügel. Da ich wie du an meinem Ticker sehen kannst noch einiges vor mir habe, achte ich ziemlich genau auf die Ernährung. Das soll nicht heißen das ich mir ab und zu mal was gönne. In meinem Tagebuch kannst du meinen Kalorienverbrauch sehen. Das mit dem Sport finde ich sehr gut gewählt.

LG

postmaster

Subject: Re: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [Chantilly](#) on Fri, 06 Oct 2006 08:16:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wow aber du hast schon über 20 Kilo abgenommen, toll!!

Ich habe mir mal das Atkinsbuch gekauft aber festgestellt dass es nicht ganz ohne Kohlehydrate geht.

Bin im Moment einfach noch unsicher, was ich am besten mache.

Hab gestern Abend fast eine Tüte Gummibärchne leergemacht

Wenigstens haben die kein fett - aber jede menge zucker....

Ich stönere mal etwas im Forum um zu sehen, welche Ernährungsform für mich in Frage kommt.

..und ich schau auch mal in dein Tagebuch..

Merci Kerstin

Subject: Re: bin auch ganz neu hier :-)
Posted by [postmaster](#) on Fri, 06 Oct 2006 14:39:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine ausgewogene gesunde Ernährung ist glaube ich das beste, weil man auf nichts verzichten muss und nicht in ein Esskorsett geschnürt wird. Regelmässige Bewegung ist auch sehr wichtig. Da sollte man sich etwas aussuchen was einem Spaß macht damit man auch bei der Stange bleibt. Im Forum findest du bestimmt viele Tipps wie jeder abgenommen hat. Lass dich davon aber nur inspirieren und suche dann deinen Weg den du einschlagen willst, denn auch beim abnehmen hat jeder seine individuelle Methode.

LG

postmaster
