
Subject: Hallo

Posted by [Petra32](#) on Wed, 11 Oct 2006 18:57:15 GMT

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

Hallo ich bin Petra 32 Jahre alt und habe 3 Kinder

Seit der Geburt meiner ersten Tochter (12)habe ich nun schlappe 91,5 Kilos drauf.Vorher waren es immer so 65 Kilo die ich gewogen habe.

Ich habe schon unendlich viele Diäten versucht aber so richtig hat nichts geholfen...

Aber da nun auch mein eigenes Empfinden beim Anblick in den Spiegel anfängt darunter zu leiden,habe ich beschlossen etwas zu tun..Ich habe auch schon 6 Kilos abgenommen aber leider sieht man das nicht

Habt Ihr ratschläge oder Tricks???

Kein WW das ist mir zu teuer!!!

Subject: Re: Hallo

Posted by [sara_side](#) on Wed, 11 Oct 2006 20:35:34 GMT

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

Hallo Petra,

herzlich Willkommen hier im Forum .

Klasse, dass Du den Entschluss gefasst hast Deinen überflüssigen Kilos den Kampf anzusagen .

Wichtig ist vielleicht, dass Du den Fettkonsum auf ca. 30-40 g am Tag reduzierst und mehr Vollkornprodukte zu Dir nimmst. Und auch 5 Portionen Obst und Gemüse (2x Obst, 3x Gemüse) sind wichtig. Und nicht zu vergessen ist auch das Trinken, 1,5 - 2 l am Tag.

Leider kommt man bei einer Ernährungsumstellung auch nicht am Sport vorbei . Such Dir etwas, was Dir Spaß macht und wo Du dran bleibst.

Ich wünsche Dir viel Kraft und Durchhaltevermögen. Du schaffst das bestimmt.

LG Sara

Subject: Re: Hallo

Posted by [deviltje](#) on Wed, 11 Oct 2006 20:52:59 GMT

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

Kann mich sara nur anschließen. Ein guter Tipp ist auch so viel wie möglich selbst kochen,

keine Fertignahrung zu sich nehmen. Du wirst nach einer Weile erstaunt sein, wie salzig das Zeug eigentlich schmeckt wenn man es länger (ca. 3 Monate) nicht gegessen hat.
