
Subject: Hallo! Ich bin Puh..

Posted by [Pummelchen67](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:29:52 GMT

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

... und ich freue mich euch gefunden zu haben!

Wie viele von euch habe auch ich schon so einige "Abnehm"Erfahrungen hinter mir.

Vor 3 Wochen habe ich angefangen sehr auf meine Ernährung zu achten, ich habe auch angefangen mich mehr zu bewegen. Einmal in der Woche gehe ich jetzt zum Aqua-Fitness. Das macht derzeit noch viel Spaß, doch ob das auf Dauer ausreichend sein wird, weiß ich nicht. Innerhalb diesen 3 Wochen habe ich 4,5 Kilo abgenommen. Das motiviert mich natürlich, doch leider sollen (müssen) noch mindestens 30 weitere Kilos runter.

Damit ihr eine Vorstellung von mir habt, eine Kurzfassung:

Größe: 1,70 m

Startgewicht: 115 kg (Planetenumfang)

Wunschgewicht: 80 kg (immer noch zu viel, doch damit fühlte ich mich von 5 Jahren sau wohl)

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..

Posted by [Littlefax](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:38:15 GMT

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

Hallo liebe Puh,

ich bin auch erst recht neu hier^^ aber ich sage dir auch ein ganz liebes Willkommen. Du wirst sehen, die Leuet hier sind sehr nett und du bekommst bestimmt viel Unterstützung .

Und dass 80 kg noch zu viel sind ... ich denke, jeder hat sein Wohlfühlgewicht. ich will auch "nur" *hust bis zur 70 kommen, obwohl das Optimalgewicht sicher noch darunter liegt.

Naja, falls es doch weniger wird .. ich beklage mich nicht

Aber bis dahin ist es noch eine kleine Strecke und ich freue mich über jedes Kilo was purzelt^^.

Und du schaffst das sicherlich auch .

Wie hast du dir denn vorgenommen abzunehmen? Einfach auf die Ernährung achten? Also Kalorienzählen oder was weiss ich, was es alles gibt?^^

Liebe Grüsse

Chiara

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..

Posted by [Mema](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:43:06 GMT

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

Halloooo

Auch ein herzliches Welcome von mir =)

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [Pummelchen67](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:47:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Chiara!

Vielen Dank für dein Willkommensgruß - dass macht das ganze hier schon etwas persönlicher!

Also mit Kalorienzählen habe ich nix am Hut.
Erst einmal möchte ich nur verstärkt darauf achten was ich esse. Ich schreibe es mir immer auf und streiche am Ende des Tages das Rot an, was ich mir hätte sparen können. In der ersten Zeit kam da ganz schön etwas zusammen.
Solange wie ich mit dieser Methode Gewicht verliere, werde ich daran auch nicht so schnell etwas ändern.

Vor 5 Jahren hatte ich mit Weight Watchers 25 Kilo abgenommen, doch auch da gibt es nun mal keine Garantie nicht wieder Gewicht zuzulegen. Ist leider eine (schmerzhaft) Tatsache!

Später, vielleicht nach Weihnachten/Neujahr werde ich dann auch in das Points Programm von Weight Watchers einsteigen. Da weiß ich das es funktioniert und wie das geht.

Bis dahin mache ich mein Ding.
Kaum Naschen, 1x/Woche AquaFitness und mind. 2x/woche die Kinder zu Fuß vom Hort abholen.
(Bevor ich anfang habe ich davon nichts gemacht!)

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [Pummelchen67](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:49:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mema!

Vielen Dank.
Ich freue mich sehr, hier so nett aufgenommen zu werden!

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [deviltje](#) on Mon, 27 Nov 2006 15:34:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann sagsch auch schonma hallo, haste dir denn schon ein Tagebuch angelegt?

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [atax](#) on Mon, 27 Nov 2006 17:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu puh herzlich willkommen hier im forum grüßle atax

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [Pummelchen67](#) on Tue, 28 Nov 2006 07:10:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen alle zusammen!

Danke atax und deviltje für euer willkommen!

Ein Tagebuch habe ich mir noch nicht angelegt, da bin ich noch nicht ganz hintergestiegen. Ich muß mich auch erst noch etwas zurecht finden bei euch, doch ich denke das werde ich auch noch hinbekommen.

Ich finde ja auch diese "Abnehm-Erfolgs-Skala" die viele von euch haben tot chic. Auch die muß ich mir mal suchen.

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by ["Movie-maker"](#) on Tue, 28 Nov 2006 10:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi, begrüße Dich auch noch rasch und wünsche Dir viel Erfolg!

Ein Tagebuch wäre nicht schlecht, denn da kannst Du alles reinschreiben (Gutes und auch mal nicht so Gutes) und wir finden Dich dann auch schneller ... also überleg's Dir mal!!!

winke

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [Pummelchen67](#) on Tue, 28 Nov 2006 13:31:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Movie-maker!

Danke.

Ich wollte vorhin mein Tagebuch anlegen, doch der PC ist dann einfach so runtergefahren!

Ich werde es heute Abend versuchen, jetzt habe ich keine Zeit dafür.

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [Pummelchen67](#) on Tue, 28 Nov 2006 13:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat ja doch geklappt mit dem Tagebuch, dann kann ich nachher schon einschreiben!

Subject: Re: Hallo! Ich bin Puh..
Posted by [hexe333](#) on Tue, 28 Nov 2006 21:03:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlich Willkommen und ganz viel Spaß hier im Forum! Mögen die Pfunde purzeln.....JO

File Attachments

1) [dollz00170.gif](#), downloaded 504 times
