

---

Subject: Abnehmen

Posted by [scotti2010](#) on Sun, 13 May 2007 11:22:57 GMT

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

---

Ja hi also ich bin gnaz neu hier und hab mal ne Frage und zwar wie errechne ich überhaupt mein body index und was ist normal und Übergewicht?

Ich würde gern wissen wie ich abnehme und zwar so 2 bis 3 kilo wegen Judo?

Wie ich also beonders schnell und ohne meine gewundheit zugefärden Gewicht runter mache!

Danke ist sehr wichtig für mich!

Gruß Scotti

---

---

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Libelle](#) on Sun, 13 May 2007 14:32:02 GMT

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

---

Hi,

deinen Body Mass Index kannst du hier berechnen:

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/bmi-rechner.html>

"Besonders schnell" und "gesund abnehmen" schließen sich in der Regel aus.

Libelle

---

---

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [scotti2010](#) on Sun, 13 May 2007 16:01:23 GMT

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

---

Danke ja mein Problem ist nicht Unbedingt, dass ich jetzt dick bin ich föhl mich selbst zwar dick und unwohl aber es ist eigentlich so.

Also mein bi ist bei 19, 8!

ja aber ich muss halt fürs judo immer ein bestimmtes gewicht haben auch wenn es nur 2 tage sind wo ich das gewicht habe!

Das ist ja nicht schlimm will gern wissen wie ich das dann am besten mache!

Danke

Gruß Scotti

---