
Subject: das Öngölchön

Posted by [Öngölchön](#) on Mon, 02 Jul 2007 14:21:04 GMT

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

hallo erstmal,

wollte doch mal sehen, wie vielen anderen es noch so geht wie mir und wie ich sehe, bin ich nicht alleine *freu*

also ich bin zwanzig jahre alt, bin studentin, wiege momentan 77,2 kg und bin 1,68m

Ich habe schon einige Erfahrung im abnehmen, d. h. ich habe mit 13 Jahren um die 108 kg

gewogen und also schon etwa 30 kilo abgenommen seit märz diesen jahres habe ich

angefangen viel sport zu treiben und bin auf gesündere ernährung umgestiegen. seitdem sind

es 9 kg abnahme. und nun ist mein wunschgewicht erstmal 68kg. wenn ich das schaffen sollte,

dann... ich weiß auch nicht.. so wenig hab ich ja das letzte mal mit zehn jahren gewogen

vielleicht geht es ja anderen auch so?

ganz liebe grüße an alle und viiiiell erfolg bei eurer abnahme

Öngölchön

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [osso](#) on Mon, 02 Jul 2007 15:15:40 GMT

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

Hi Öngölchön

Herzlichen Glückwunsch zu deinem schönen Erfolg. Lass dir für die letzten Kilos ruhig Zeit.

Mit Sport und gesunder Ernährung sollte sich das langfristig einpendeln

Viel Erfolg

osso

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [Disturbed](#) on Mon, 02 Jul 2007 17:49:38 GMT

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

Huhu

Hey jemand, der genauso alt/jung ist wie ich (Aber einige Kilos leichter ist als ich *g*)

Auch von mir eine ganz herzlichenb Willkommensgruß und ganz viel Spaß hier!

Bin auch ganz frisch hier und die Leute sind einfach super lieb und motivieren einen total!

Viele liebe Grüße, Anni

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [Mema](#) on Mon, 02 Jul 2007 18:27:16 GMT

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

Herzlich Willkommen hier!

Was sagt man denn da dazu. Wir hatten im gleichen Alter, fast genau das gleiche Gewicht, sind fast gleich groß und wiegen jetzt fast auch gleich viel Nur bin ich ein Jährchen älter als du!

Wünsch dir viel Glück beim Abnehmen und weiterhin viel Spaß hier!

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [Öngölchön](#) on Tue, 03 Jul 2007 15:38:23 GMT

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

danke euch für die liebe begrüßung *freu*

bin zwar momentan völlig im prüfungsstress aber ich hoffe, dass meine abnehmpläne darunter nicht leiden werden...

@disturbed: ich drück dir ganz, ganz doll die daumen, dass du da demnächst auch bist... das wären dann fast zehn kilo... und das ist ja schon mal ein mega erfolg. und man fühlt sich soo viel besser

@mema: ja, wir könnten fast als zwillinge durchgehen *zwinker* wenn man vom jahr mal absieht, hast du nur n paar tage vor mir geburtstag *gg*

also, ich werd mich dann hier mal weiter im forum umschaun und mich zwischen meinen prüfungen immer mal wieder blicken lassen... apropos, wo habt ihr diesen gewichtsanzeiger in der signatur her?? will auch so einen haben

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [Disturbed](#) on Tue, 03 Jul 2007 15:59:05 GMT

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

guck mal bei naschkatzen.com Man muss sich noch nicht mal registrieren. Einfach mal ein bisschen durchklicken..

Und danke für deine lieben Worte

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [atax](#) on Tue, 03 Jul 2007 16:30:22 GMT

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

hallo und herzlich willkommen hier im forum liebe grüsse andy

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [Öngölchön](#) on Tue, 03 Jul 2007 21:24:59 GMT

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

hey annika bzw. disturbed... danköööö für den ratschlag, jetzt hab ich auch so einen tollen ticker *freu*

Subject: Re: das Öngölchön

Posted by [student1105](#) on Wed, 04 Jul 2007 06:24:57 GMT

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

Guten Morgen,

auch von mir ein herzliches willkommen. Du hast ja schon so viel geschafft, da ist der rest ja ein Klacks

Viel Erfolg für die restlichen Kilos. Ich bin zwar schon ein wenig länger angemeldet, habe es aber erst jetzt richtig in Angriff genommen. Mal schauen, was am Wiegetag am Freitag raus kommt.

LG Christiane
