
Subject: Ich bin auch jetzt da...

Posted by [zippi68](#) on Tue, 31 Jul 2007 20:38:04 GMT

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

tja... wo soll ich anfangen... also...

ich heiÙe Britt, bin 39 Jahre und wohne in der Lüneburger Heide.

Das Thema Diät begleitet mich schon fast mein ganzes Leben. Ich war schon immer etwas mollig. Das Gewicht ging immer auf und ab. Zwei Schwangerschaften haben das übrige getan (würde ich aber immer wieder machen). Vor vier Jahren habe ich aufgehört zu rauchen und was soll ich Euch erzählen: alle haben gegessen und ich habe zugenommen !!! Ich habe wirklich nicht mehr genascht oder mehr gegessen. Aber es sind dann sage und schreibe 25 KILO geworden. Vor drei Wochen habe ich mit WW angefangen und seitdem 3 kilo runter. Ich bin schon ein bisschen stolz auf mich, wo ich erst gar keinen Bock auf Punkte zählen hatte. Aber ich bereue es nicht. Da ich zur Zeit leider arbeitslos bin, kann ich mir die WW-Teffen nicht leisten. ERGO: ich versuche es alleine. Dank dem Internet und solch toller Foren wie diesem hier, ist hier das abnehmen ebenfalls wie bei einem Treffen. Alle InfoŽs bekommt man man von netten Leuten. Gerne möchte ich mit meinen (kommenden) Erfahrungen teilnehmen und hoffe auch so manchen einige Tips geben zu können.

Ich freue mich auf Euch alle

Liebe Grüße Britt

Subject: Re: Ich bin auch jetzt da...

Posted by [die_nicky1976](#) on Tue, 31 Jul 2007 20:41:28 GMT

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

hallo britt,

herzliche willkommen hier im forum. hier sind einige mädels, die ww in eigenregie machen. du wirst hier bestimmt einige tipps bekommen. zb. findest du auch im kochbuch ww-rezepte, usw.

ich wünsche dir viel spass hier im forum und viel erfolg.

machst du denn auch ein bisschen sport?

lg nicky

Subject: Re: Ich bin auch jetzt da...

Posted by [zippi68](#) on Tue, 31 Jul 2007 20:50:26 GMT

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

Leider nich.. Kann mich noch nicht so recht aufraffen... Da das Wetter nicht so besonders ist, ist das Radfahren bis jetzt ausgefallen. Habe ich mir aber ganz fest vorgenommen: Versprochen !! Zum Fitnesscenter muß ich jedesmal einige Kilometer mit dem Auto da ich auf dem Land wohne. Deshalb also Fahrrad fahren...

mir gefällt's hier super! Bisher nur nette Leute getroffen und vor allem die Tagebücher sind toll, unglaublich was einige hier schon geschafft haben. Da denke ich mir, das schaffe ich doch wohl auch. Schreibe auch schön immer alles im Tagebuch auf, mir hilft sowas ungemein.
Also viel Erfolg!

Subject: Re: Ich bin auch jetzt da...
Posted by [haroe](#) on Thu, 02 Aug 2007 09:17:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zippi68,
klar schaffst du es auch ohne.

Habe auch schon sämtliche Diäten durch u. a. auch WW.

Daraus habe ich folgenden Schluss gezogen. Diät brauche ich nicht, sondern eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Ich bin fest davon überzeugt, dass ich damit über lang mein zukünftiges Wunschgewicht halte. So sind auch mal ein Feiern oder Essen gehen erlaubt. Muss mich hinterher nur wiederan meine üblichen Essgewohnheiten halte.
Seit ich abgenommen habe, bin ich schon öfters wieder "Gut Essen" gegangen. Jedoch habe ich nicht zugenommen. Sondern danach sogar besonders gut abgenommen.

Es grüßt
haroe

Subject: Re: Ich bin auch jetzt da...
Posted by [zippi68](#) on Thu, 02 Aug 2007 10:25:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für den tollen Empfang..

Werde mir das zu Herzen nehmen... Ich bin von dieser Seite total begeistert. Man kann offen und frei über das Problem Diät schreiben, man findet immer ein offenes Ohr (oder doch eher Augen ?)Ich wünsche Euch allen Durchhaltevermögen und freue mich auf einen netten Plausch.

Liebe Grüße Britt
