

---

Subject: Mein Tipp

Posted by [Arwen2782](#) on Wed, 08 Aug 2007 11:46:20 GMT

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

---

Hallo zusammen.

Also ich möchte nur mal kurz erzählen, wie ich seit März ca. 8 Kilo abgenommen habe:

Morgens: Glas kalte Milch

Vormittags: Eine Breze

Mittags: Normal also was es bei Mama gibt (wirklich alles Pizza, Nudeln, Braten usw...)

Abends: wenig und nur was leichtes

Und ab und an mal Süßigkeiten

Und am WE geh ich auch gern mit meinem Freund zum Frühstück oder zum Essen...

Also eigentlich nicht die große Quälerei und es klappt trotzdem

---