
Subject: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [Soo-Na](#) on Sat, 03 Nov 2007 23:02:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin

Ich heiße Soo-Na bin 18 Jahre alt und wiege bei einer Körpergröße von 1.57m 60 kg.
Innerhalb eines Jahres habe ich meist durch Frustessen, natürlich
auch vom viel zu vielem essen von ungesunder Nahrung 12 kg zugenommen.

Gewicht immer mehr.

Doch diesmal will ich es mit einer dauerhaften gesunden Ernährungsumstellung und mit
genügend Sport schaffen.

Also wünsche allen die abnehmen wollen viel Erfolg! Auch wenn der Weg steinig ist und man

So ein Forum ist eine echt tolle Sache, man bestärkt sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus
und gibt sich Tipps.

Liebe Gre Soo-Na

Subject: Re: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [Nicola27](#) on Sun, 04 Nov 2007 01:58:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und Willkommen Soo-Na!

Das stimmt, Gemeinsam geht's viel leichter. Ich hoffe du schaffst dein Ziel mit Leichtigkeit und
wünsche dir viel Willen und Durchhaltevermögen! *Daumendrck*

Subject: Re: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [christiane](#) on Sun, 04 Nov 2007 05:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Soo-Na,

auch von mir ein herzliches Willkommen hier!

Meinst du nicht, dass es vielleicht besser wäre, wenn du dir dein Ziel nicht gleich gar so niedrig
steckst? Bei 1,57 würdest du doch mit 55 Kilo schon gut im Normalbereich. Klar, in deinem Alter
sind die meisten gerne noch schlanker, aber 48 Kilo kommen mir sehr wenig vor?

Gre, Christiane

Subject: Re: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [Soo-Na](#) on Sun, 04 Nov 2007 07:38:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke erstmal für euer Herzliches Willkommen

Zu Christiane, danke für deinen Ratschlag. Naja früher hatte ich immer 48 kg gewogen, aber ich glaube du hast recht es ist schon etwas wenig Gewicht. Ich werde mein Ziel nicht mehr ganz so arg runterschrauben.

Subject: Re: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [christiane](#) on Sun, 04 Nov 2007 07:48:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fein! Mit 51 bist du sehr schön schlank, hast ein super gesundes Gewicht und bist aber kein Gerippe. Und leichter zu erreichen sind die 51 auch, immer gut für die Motivation.

Grüße, Christiane, die gleich ne Runde radeln geht bei dem schönen Wetter

Subject: Re: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [crazy79](#) on Sun, 04 Nov 2007 08:35:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Soo-Na,

willkommen im Forum auch von mir.
Die paar Pfunde schaffst Du doch mit
ein wenig Sport doch locker!
Viel Erfolg und Durchhaltevermögen!
crazy

Subject: Re: Gemeinsam geht's leichter
Posted by [grace](#) on Sun, 04 Nov 2007 10:03:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin aus Ostfriesland

Herzlich Willkommen
zwecks Unterstützung und Austausch biste in diesem Forum goldrichtig!
Schön das Du hergefunden hast
