

---

Subject: Hallo an alle!!!

Posted by [Selinchen](#) on Fri, 25 Jan 2008 13:29:17 GMT

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

---

Hey an alle!

Also, bin zufällig hier auf dieses Forum gestoßen..und finde die Atmosphäre usw. hier super!

Ich bin 19 Jahre alt, 1.67-1.69 groß und wiege fast 80...

Ich weiß, viele sagen mir, ich wär ja noch jung und bla bla...aber ich fühle mich sowas von unwohl Leute...das könnt ihr euch nicht vorstellen!

Ich werde von allen mit "Rollmops" und so gerufen ich find das sau gemein.....ich habe schon zwhalreiche Diäten ausprobiert, es bringt aber nichts!!! (Sogar Kohlsuppendiät) mein Hausarzt nimmt mich nicht ernst und gibt mir irgendwelche Flyer...

Ich war schon immer etwas übergewichtig, aber mein Bauch ekelt mich sowas von an!!!

Mit Sport...: Ich liebe es, Fahrrad zu fahren...da ich aber zur Zeit mein Abi mache, habe ich nie Zeit dafür...und joggen halte ich nicht aus...deshalb mach ich abends vorm Einschlafen immer 50-100 Sit-Ups...was auch nicht wirklich hilft...

In unserer Familie bin ich mit meiner Tante die Einzige mit Gewichtsproblemen.....zu Hause wird auch schön fettig gekocht...und wenn ich dann Diät halte, untersützt mich keiner, sagen ich würd das eh niemals durchhalten und sowas...und meine Mutter setzt sich immer provokativ vor mich und isst....weil sie der Meinung ist, Diäten würden mir nur schadenn....

Ich hoffe, ich finde hier ein paar richtig coole Tipps...wie ich den Speck endlich loswerden kann!!!!

Ich weiß auch leider nicht, wie viel Kalorien ich am Tag so aufnehmen darf und wie viele nicht...woher weiß ich denn, welche Lebensmittel wie viel Kalorien haben??

Muss bis Juni auf jeden Fall abgenommen haben...da haben wir unsern Abiball =(.....mein Traumgewicht sind so ca...55 kg!

LG

---

---

Subject: Re: Hallo an alle!!!

Posted by [Bergfex](#) on Fri, 25 Jan 2008 14:00:28 GMT

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

---

Hallo Selinchen! Also 55 kg bis zum Abi-Ball gehen sich sicher nicht aus. Aber wenn du dich sehr dahinterklemmst, kannst du auf unter 70 kommen und dann sieht das Leben auch schon mal anders aus.

Nutze doch mal hier das Info-Portal, um dich über deinen GU, Nährwerte usw zu informieren, iss etwas unter deinem Kalorienbedarf und mach mindestens dreimal pro Woche VIEL Bewegung, wo du wirklich nenneswert Kalorien aus gibst. Damit kannst du 1/2 kg Fett pro Woche dauerhaft und auf gesunde Art loswerden, und wenn du erst mal weißt wie es klappt, erreichst du auch dein Traumgewicht.

Die vielen Situps sind übrigens nichts, was dich schlank machen wird. (Höchstens kriegst du noch Verspannungen im Nacken ) In den paar Minuten gibst du vielleicht den Gegenwert von einem viertel Magerjoghurt an Kalorien aus!

Du musst dich MINDESTENS eine Stunde lang durchgehend so bewegen, dass du tüchtig ins Schwitzen und Schnaufen kommst.

Das tut anfangs bestens ein FLOTTER (!) Spaziergang.

---

---

Subject: Re: Hallo an alle!!!

Posted by [Dr.Obstfreak](#) on Fri, 25 Jan 2008 14:05:40 GMT

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

---

Hallo und herzlich Willkommen!!

Also,ich kann dir sagen,hier bist du meines wissens im besten Ernährungsforum weit und breit gelandet!

Das ist natürlich ungerecht von deiner Familie,so egoistisch zu sein. Aber umso mehr werden sie dich bewundern,wenn dus geschafft hast! Und ausserdem kannst du ihnen dann unter die Nase streichen,dass du es trotz ihrer fehlenden Unterstützung geschafft hast

Zur Kalorienangabe,hier ist glaub ich mal ne gute Seite;

<http://www.umrechnung.org/kalorien-lebensmittel-pro-tag-berechnen/berechnung-kalorien-tabelle.htm>

Ansonsten findest du so noch mehr: <http://www.google.ch/search?q=kalorientabelle&ie=utf-8&am;mp;a mp;oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:de:official&client=firefox-a>

Oder indem du einfach jeweils das gewünschte googelst (also zB. Kaloriengehalt Joghurt" o.ä..

Übrigens,wenn du schon nur 10Kilo abnimmst oder so,kannst du mit einem Korsett o.ä.schon eine super Figur zaubern!

Viel Erfolg und viel Spass.

Grüssle,  
Obsti

---

---

Subject: Re: Hallo an alle!!!

Posted by [April](#) on Fri, 25 Jan 2008 19:00:18 GMT

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

---

Hallo und herzlich willkommen.

es ist so unfair, wenn die Eltern ihre Kinder nicht unterstützen, wenn diese gesünder leben möchten. vielleicht würde es helfen, wenn Du statt dem Wort "Diät" Deiner Mutter

gegenüber eher von einer "Ernährungsumstellung" sprichst.

keine fettigen Sauce, mehr Gemüse, Fisch und Geflügelfleisch, Vollkornprodukte usw.  
oder Du kochst mal für die Familie??

vielleicht glaubt Dir Deine Mutter eher, wenn Du zwischendurch nicht naschst (auch nicht am Abend vor dem TV), Wasser und Tee trinkst, öfters mal zu Obst und Gemüse greifst.... so daß Du ihr erst einmal vorlebst, daß es Dir ernst ist und Du etwas dafür tust - und sie dann im Gegenzug Dich auch bei den Mahlzeiten unterstützt. Du trittst quasi in Vorleistung und läßt nicht sie alles ändern und Du schmeißt alles gleich wieder hin.

ich drücke Dir die Daumen, daß Du Deine Ziele erreichst.  
viele Grüße.

---

Subject: Re: Hallo an alle!!!  
Posted by [lady](#) on Sat, 26 Jan 2008 16:04:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huhu!

herzlich willkommen im forum!

wenn ich sowas höre, was du von deiner familie erzählst, macht mich das total wütend... und da wundert man sich, dass die kinder immer dicker werden und aus diesen kindern auch dicke erwachsene werden...

außerdem geht es ja hier auch nicht nur ums abnehmen, sondern auch um gesundheit und ich finde es schon krass, wenn eltern sich nicht für die gesundheit ihrer (auch erwachsenen) kinder kümmern!

so, genug dampf abgelassen

versuch doch mal in ruhe mit deinen eltern zu sprechen, schau dich hier nach leckeren rezepten um, druck sie aus und halt sie deiner mutter unter die nase, frag sie, ob ihr zusammen mal was kochen wollt! erzähl ihr auch von den hänseleien und dass dich das total fertig macht...

ich kenne deine eltern nicht, aber ich bin selbst mutter und denke, dass die meisten eltern nur das beste für ihre kinder wollen, mach ihnen klar, was du brauchst, um erfolg zu haben, nämlich ihre unterstützung!

ich wünsche dir, dass deine eltern hinter dir stehen und du erfolgreich abnimmst!

ganz viel spaß im forum!

---