
Subject: Speck muss weg - 114kg auf dem Weg zum "normal Gewicht"

Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Jan 2008 22:30:11 GMT

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

Hallo liebe Abnehmer/innen und Abnehmer,

Hiermit stelle ich mich einfach mal bei Euch vor
Mein richtiger Name lautet John doch fast alle nennen mich "Johney"
weil das mein Spitzname ist und sich das irgendwie eingebürgert hat.
Ich komme aus Konstanz am Bodensee, bin 19 Jahre alt,
Und bin wieder Schüler zurzeit besuche ich eine Abendschule.

Meine Hobbys sind : Freunde & Partys & Auto & Poker & Musik

Musikrichtung : Trance & Techno & eigentlich alles was mir gefällt,
kann auch mal ein Ärzte Lied sein oder von Linkin Park - In the End

Was such ich in dem Forum?

Ganz einfach, ich möchte Abnehmen wie wahrscheinlich alle hier.
Und dann möchte ich noch Abnehmtipps haben.
Ich weiss leider auch woher das ganze kommt.
Mein Lieblingsessen ist Pizza (oh ja Kcal Bombe) ich weiss.
Und am Wochenende musste Alkohol dabei sein (ja Kcal Bombe)

Doch das soll sich nun ändern,
Ich habe eine dünne Freundin und ich habe keine Lust immer der
Stein an Ihrer Seite zu sein.
Desweiteren, ich fühle mich wohl in meiner Haut, und das mein ich ernst.
Ich möchte trotzdem ca 20kg in kurzer Zeit abnehmen.
(d.h keine Crashdiät trotzdem schnell und effektiv)

Die Kilos kamen überwiegend aus dem Monat Dezember und Januar.
Besonderst in der Weihnachtszeit habe ich ziemlich guten Hunger gehabt.
Desweiteren habe ich seit 8 Monaten meinen Führerschein, und
das soll sich nun auch ändern..
und auch nie daran Gedacht abzunehmen warum auch?

Bin 1,5 Jahre auf 105kg geblieben auch mit regelmässigem Alkohol
und auch nicht immer darauf geachtet was ich gegessen habe.
Und habs in letzter Zeit wieder vernachlässigt doch ich glaube,
genau das macht mich so ehrgeizig mich da jetzt wieder hinten dran zu klemmen!
Nur diesmal noch weiter runter.
Mein Fahrrad steht vor meinem Haus total kaputt, 2 platte Räder
und auf den Göppel möchte ich auch nicht steigen, ein Fahrrad muss her und zwar so schnell
wie möglich.

Da es nun auch wieder wärmer wird werde ich in Zukunft auch mit dem Fahrrad zu meiner Freundin fahren und nicht mehr mit dem Auto. Der Weg ist zwar 20km aber was solls Zu meinen besten Zeiten habe ich 130kg gewogen hatte allerdings auch viel mit Problemen in meiner Jugend zu tun. (Mobbig etc, 2 Kollegen verstorben, Freundin betrogen etc..) Dann wurde halt zum Essen gegriffen.

Mein Lebensmotto lautet :
So wie es in den Wald rein halt so kommts auch zurück. Jeder Mensch hat es verdient mit Respekt zu behandelt werden.

Noch bisl was zu mir :

Immer gut drauf, verstehe viel Spaß lache gerne, und habe manchmal eine Ironie an mir die nicht jeder auf Anhieb versteht oder klinge eingebildet wurde mir schon mal gesagt, das bin ich allerdings nicht

Naja da bin ich tadam!
Ich glaube nun wisst Ihr ziemlich viel über mich.

File Attachments

1) [johney_tattoo1.jpg](#), downloaded 289 times

Subject: Re: Speck muss weg - 114kg auf dem Weg zum "normal Gewicht"

Posted by [*sunny16*](#) on Mon, 28 Jan 2008 16:58:51 GMT

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

Hey na!!!

Herzlich willkommen bei uns im Forum!!!!

Ich wünsche dir viel Spaß und Durchhaltevermögen bei deinem Ziel!!!!!!

wie oft willst du denn die 20 km zu deiner freundin so in der woche fahren??
und was haste dir so bei deiner Ernährung vorgestellt???

also viel Elan bei deinem Ziel!!!

I.g sunny

Subject: Re: Speck muss weg - 114kg auf dem Weg zum "normal Gewicht"

Posted by [Darka](#) on Mon, 28 Jan 2008 19:13:21 GMT

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

Huhu Johney,
Du klingst ja ziemlich klar und entschlossen - sehr gut!
Ich wünsche Dir viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Und ich schenk Dir ein Ersatzpizzarezept:

Pizzaeier:

2 Eier
Pizzatomen (diese gestückelten Dinger aus der Dose oder frisch)
Oregano

Salz
Pfeffer

alles verquirlen
2 Esslöffel fettreduzierten geribbelten Käse zum überbacken drauf tun
und auf 2 Vollkornbrote mit Salat verteilen

nach WW hat das ganze 8 Punkte, was für eine Mahlzeit OK ist (nee doofe Salamipizza hat so um die 20 Punkte).

Tschöööööö,
Darka.
