

---

Subject: Der Speck muß weg !!!!!  
Posted by [pedaso](#) on Tue, 04 Mar 2008 12:01:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Forum

wie der Titel ja schon sagt, der Speck muß bzw soll  
weg.

Ich hatte mich schon vor ewigen Zeiten hier angemeldet aber nie den wirklichen Drive zum  
Abnehmen bekommen.

Damit ist nun Schluss !!

Mit meinen 43 Lenzen und 172/94 kilo  
Lebendgewicht bin ich eindeutig zu schwer.

Ich habe vor 2 Jahren mit dem Rauchen aufgehört.  
Ich bekam dadurch mehr Luft und mehr Appetit .

Nun laufe ich seit Ende letzten Jahres 3x die Woche.  
Dann gehe ich noch mindestens 2x die Woche reiten.  
Also an Bewegung sollte es nicht mangeln. Mein Ziel ist ein Halbmarathon im Oktober in Würde  
zu Ende zu bringen.  
Bis dahin sollten, mit Hilfe dieses Forums mindestens 15 kilo runter.

Das sollte doch zu schaffen sein, oder was meint ihr ?

Gruß an alle der Pedaso

---

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!  
Posted by [lady](#) on Tue, 04 Mar 2008 14:43:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huhu!

also ich denk auch, dass das zu schaffen ist, aber versuch, deine ziele nicht so hoch zu setzen,  
sonst bist du am ende enttäuscht, wenn es doch nicht klappt!  
ich nehm mir immer 5-kg-ziele vor, die ich erreichen will, das klappt bei mir sehr gut und ist nicht  
so ne große, unmotivierende zahl  
ich wünsch dir viel erfolg und meinen respekt haste, wenn du den halbmarathon schaffst

---

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!  
Posted by [pedaso](#) on Thu, 06 Mar 2008 09:33:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lady

recht herzlichen Dank für dein nettes Willkommen hier .

Die Idee mit den 5/Kg Etappen finde ich klasse.  
Ich glaub die Idee werd ich so aufgreifen.

Ich brauche Ziele um mich zu motivieren und der HM ist halt ein Ziel.  
Ob's klappt wird man sehen, aber ich bin guter Dinge.

Ig - Pedaso-

ps.: Ich habe mir heute, bei Deutschlands größtem Discounter \*Ald\* , eine neue Waage gekauft, so mit Körpferfett usw. .... bin mal gespannt und hoffe es kommt nicht das große Erwachen

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!  
Posted by [lady](#) on Thu, 06 Mar 2008 19:55:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na da bin ich ja mal gespannt, mit deinem halbmarathon, halt mich mal auf dem laufenden, wie es läuft!

diese waagen haben sie mal getestet und alle sind durchgefallen, weil sie völlig falsche werte anzeigen, also wenn sie nicht das richtige anzeigt, brauchste dir gar keine gedanken machen

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!  
Posted by [bestema](#) on Fri, 07 Mar 2008 10:42:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

diese Waage vom bekannten Discounter hatte ich mir auch mal zugelegt.

Nach 2 Wochen habe ich sie dann wieder zurück gebracht, vielleicht hast du mehr Glück damit.

Ich habe jetzt wieder eine (digitale), die nur Gewicht anzeigt. Mit der verstehe ich mich besser.

Liebe Grüße  
bestema

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!

Posted by [Julsi](#) on Fri, 07 Mar 2008 17:58:26 GMT

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

---

Auch von mir ein ganz herzlichen Willkommen hier

Und natürlich viel Erfolg

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!

Posted by [Murckelchen](#) on Sun, 09 Mar 2008 16:31:44 GMT

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

---

von mir auch ein herzliches Willkommen...  
und ganz viel Glück.

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!

Posted by [Moppel72](#) on Sun, 09 Mar 2008 20:23:32 GMT

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

---

Hallo Pedaso,  
dann haben wir ja fast gleiche Ausgangswerte (bis auf das Alter...) Ich muss mich allerdings erst noch zurecht finden in diesem Forum. Habe keinen Plan wo ich was finde. Z.B. die schönen, bunten Abnehmkurven

---

Subject: Re: Der Speck muß weg !!!!!

Posted by [bestema](#) on Mon, 10 Mar 2008 06:56:11 GMT

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

---

Guten Morgen,  
geh einfach auf [diät-ticker.de](#) und bastel Dir Deine Kurve zusammen.

Lieben Gruß  
bestema

---