
Subject: gesucht und gefunden...

Posted by [ckhexe](#) on Mon, 21 Apr 2008 19:12:41 GMT

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

Hallo Zusammen,

google führte mich hierher und ich hoffe, hier ein paar gute Tips und Motivation in schwierigen Phasen der nächsten Wochen und Monate zu finden.

Mit meinen 88kg bei 1,88m fühle ich mich keineswegs mehr wohl und möchte nun endlich dem Speck den Kampf ansagen. Problemzone dabei vorallem der Bauch.

Größtes Problem für meine Gewichtsabnahme: die Arbeit. Ich bin sehr viel unterwegs und auch wenn es tagsüber wenig Essen gibt, schlägt bei mir das Essen am Abend besonders am Bauch an.

Den ersten Schritt habe ich bereits getan und treffe mich möglichst regelmäßig zum Nordic Walking mit einer Freundin. Sobald das schöne Wetter am WE lockt, schwinge ich mich aufs Rad.

Mein Ziel 14kg. Wenn es mehr wird, ist das okay, aber man soll ja mit machbaren Zielen beginnen.

Nun, das wars ersteinmal
Chrisi

Subject: Re: gesucht und gefunden...

Posted by [Rebecca von Krassia](#) on Mon, 21 Apr 2008 20:30:18 GMT

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

Ich nehme an, Dein Ziel meint Abnahme von 14 Kilo. Nicht AUF 14 Kilo. Ansonsten wir hier Magersuchtalarm auslösen müssten

Willkommen hier!

Subject: Re: gesucht und gefunden...

Posted by [osso](#) on Mon, 21 Apr 2008 21:08:09 GMT

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

Zitat:Größtes Problem für meine Gewichtsabnahme: die Arbeit. Ich bin sehr viel unterwegs und auch wenn es tagsüber wenig Essen gibt, schlägt bei mir das Essen am Abend besonders am Bauch an.

Kenne ich, war eins meiner größten Probleme. Wobeit das Problem nichth ist das das essen abends mehr anschlägt, sondern das vor Hunger die "Kontrolle" über das essen verliert. Ich esse immer noch abends, versuche aber tagüber soviel zu essen das micht nicht total

hungrig auf mein Abendessen stürze.

Subject: Re: gesucht und gefunden...

Posted by [BigB](#) on Tue, 22 Apr 2008 04:37:35 GMT

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

meinem Mann geht es genauso, der ist den ganzen Tag nix und wenn er dann heimkommt haut er rein bis er ins Bett geht.

Subject: Re: gesucht und gefunden...

Posted by [ckhexe](#) on Tue, 22 Apr 2008 05:58:23 GMT

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

Zitat:Ich nehme an, Dein Ziel meint Abnahme von 14 Kilo. Nicht AUF 14 Kilo.
...ups, ja sicher 14kilo sollen weg.

Hallo Zusammen, es beruhigt, obwol es erschreckt eher, dass es anderen ähnlich geht. Ich sage immer "ich kann in den lehren Kühlschrank schauen und nehme 5kg zu". So wie andere bei Stress abnehmen, kann ich trotz wenig essen bei Stress zuschauen, wie die Kilos am Bauch wachsen.

Jetzt ziehe ich das Sportprogramm durch und hoffe, damit die Gewichtsschwankungen in den Griff zu bekommen.

In diesem Sinne, einen schönen Tag allen.
