
Subject: noch ne neue!!!

Posted by [Krümel](#) on Tue, 06 May 2008 10:16:17 GMT

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

Hallo alle zusammen!!!!

ich versuche nun zum x-ten mal abzunehmen,doch dieses mal ist es sehr wichtig das ich es durchhalte.

bin dem tod schon von der schippe gesprungen,da ich eine trombose hatte,puh hatte echt glück!!!!nun ist es umso wichtiger das ich mein gewicht reduziere!!!

meine kilos (von 64kg auf 105kg) habe ich durch 3 schwangerschaften raufgefuttern,und bin die immer noch net los geworden

leider schaffe ich es alleine nicht eine diät durchzuhalten,und hoffe daher,das ich hier die nötige unterstützung finde!!!!

zusammen ist es doch leichter abzunehmen!!!

würde mich freuen wenn sich jemand zu mir gesellt,damit wir zusammen den pfunden den kampf ansagen können!!!

würde mich freuen!!!!

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [JennyFleckenfell](#) on Tue, 06 May 2008 11:07:31 GMT

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

Hallo und herzlich Willkommen,

wenn du hier im Forum dich umsiehst wirst du merken das kaum jemand hier sich nach eine Diät richtet sondern das die meisten eine Komplette Ernährungsumstellung machen was viel effektiver ist als eine Diät.

Grüße

Jenny

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [sanni2804](#) on Tue, 06 May 2008 19:54:09 GMT

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

Hallo Krümel,

muss auch abnehmen un habe das gleiche Problem wie du. Tausendmal angefangen aber nie fortgesetzt. Habe erhöhten Blutdruck und Cholesterin und muss deswegen meine Ernährung umstellen. Mein Ziel ist es mind. 7 kg anzunehmen. Wäre toll, wenn wir uns gemeinsam

ermutigen könnten...

LG Sanni

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [Krümel](#) on Wed, 07 May 2008 07:31:01 GMT

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

hallo sanni,

ja,also ich hätte schon lust es mit dir zusammen zu versuchen!!!
denn ich stecke meine ziele im moment auch nicht so hoch!!

wie hast de es dir denn vorgestellt abzunehmen?

also ich schreibe seit gestern alles mit ,was ich esse und trinke,damit ich mal nen überblick bekomme,was da so in meinem magen landet.

dann versuche ich auf fettreduzierte kost umzusteigen,das wird net leicht.

zu guter letzt kaufe ich mir am we ein fahrrad und werde damit rumkurven.

würde mich freuen wenn du mir deine ideen mal schreibst,dann könnten wir ja mal austauschen was gut ist und was nicht!

Ig bine

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [Krümel](#) on Tue, 13 May 2008 08:30:13 GMT

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

schade das so viele leute meine seite anschauen und keiner schreibt!!!

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [lori](#) on Tue, 13 May 2008 12:33:09 GMT

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

Hallo Bine,

wie ist denn deine Bestandsaufnahme ausgefallen,

ist dir etwas aufgefallen, was dir vorher nicht so klar war?

Was planst du außer Radfahren noch für Bewegung ein?

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [knobulus](#) on Tue, 13 May 2008 13:08:11 GMT

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

Hallo Krümel,

herzlich Willkommen hier...

Wie willst Du denn abnehmen?

Und welchen Sport willst Du ausser Radfahren noch betreiben?

Ich denke, man muss eine etwaige Vorstellung von dem haben, wie und was man erreichen möchte, um dann effektiv abnehmen zu können...Mönsch, Trombose ist aber echt Böööseee...

Gruß

Knobulus

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [Krümel](#) on Tue, 13 May 2008 14:51:54 GMT

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

hmm naja ich werde versuchen meine ernährung umzustellen,was net einfach wird da ich die diät alleine durchziehe.
sicherlich muß ich mich erst einmal anstrengen viel zu trinken,und das macht mir schon probleme.

außer fahrrad fahren,werd ich wohl nicht machen können,leider.da ein fitnessstudio eine geld und zeitfrage ist.

wie schafft ihr das,viel am tag zu trinken?

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [lady](#) on Tue, 13 May 2008 16:20:09 GMT

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

ich zieh das auch alleine durch und es klappt super

die unterstützung kriegste ja hier!

das mit dem trinken ist eigentlich nur ne gewöhnungssache, hab früher höchstens nen halben liter getrunken, heute sind es mindestens 2 liter! einfach immer und überall ne flasche wasser stehen haben, dann trinkt man automatisch mehr!

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [knobulus](#) on Tue, 13 May 2008 16:21:40 GMT

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

Also es gibt schon Möglichkeiten, ohne großartig hohe Kosten Sport zu betreiben, z.B. walken. Nur Radfahren wird ein bissl zu wenig sein...ausserdem könntest du noch Gymnastik machen, das kostet auch nix....und gibt schlanke Hüften..hehe.....

Wer sich viel bewegt, trinkt auch viel, so komme ich am Tag auf ca. 2-3 Liter.
Wenn man es wirklich will und sich ausführlich mit dem Thema Ernährungsumstellung beschäftigt, ist es gar nicht so schwer, die meisten hier machen das glaube ich in Eigenregie...kann es sein, das Du nicht wirklich motiviert bist, aber einsiehst, das Du abnehmen musst?

Subject: Re: noch ne neue!!!
Posted by [lady](#) on Tue, 13 May 2008 16:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huch, das mit dem sport hatte ich ja völlig überlesen!
ich bin der meinung, wenn man wirklich sport machen will, findet man auch die zeit dafür und viele sportarten kosten gar kein geld: walken, joggen, aerobic, gymnastik, tanzen... und irgendwas findet man immer, man muss sich nur aufraffen, dann macht es auch spaß!

Subject: Re: noch ne neue!!!
Posted by [Krümel](#) on Wed, 14 May 2008 03:51:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knobulus schrieb am Di, 13 Mai 2008 18:21Also es gibt schon Möglichkeiten, ohne großartig hohe Kosten Sport zu betreiben, z.B. walken. Nur Radfahren wird ein bissl zu wenig sein...ausserdem könntest du noch Gymnastik machen, das kostet auch nix....und gibt schlanke Hüften...hehe.....

Wer sich viel bewegt, trinkt auch viel, so komme ich am Tag auf ca. 2-3 Liter.
Wenn man es wirklich will und sich ausführlich mit dem Thema Ernährungsumstellung beschäftigt, ist es gar nicht so schwer, die meisten hier machen das glaube ich in Eigenregie...kann es sein, das Du nicht wirklich motiviert bist, aber einsiehst, das Du abnehmen musst?

ja da hast du recht!!!an der Motivation hapert es gewaltig!!!!Es ist in der Hinsicht so schwierig,da mein Freund ganz normal weiter ißt,und mich dann oftmals zu nem guten essen anstiftet,sprich Pizza,Chinesisch,usw.und ich dann net wirklich nein sagen kann!
und wenn ich dann mitgegessen habe frag ich mich,warum ich nicht nein gesagt habe.
Doch ich sehe, es haben hier so viele geschafft abzunehmen.Ich glaube das ist ne reine Kopfsache das durchzuziehen.Nur wie bekomme ich das in meinen kopf rein?das klappt ne Woche und dann lasse ich schon wieder nach .gebt mir da bitte Tips und Unterstützung ich muß es schaffen!!!!!!!

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [lori](#) on Wed, 14 May 2008 06:49:55 GMT

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

Zitat:ich muß es schaffen!!!!!!!

Falscher Ansatz! es sollte heißen "Ich will es schaffen"

Dein Motiv dafür scheint ja deine Gesundheit zu sein, ist das nicht Motivation genug?????

Wenn deinem Freund deine Gesundheit wichtig ist, "stiftet" er dich auch zu keinem ungewollten Essen an, sondern unterstützt dich....und wenn du es wirklich willst, ist Radfahren zwar als erster Einstieg gut, aber auf Dauer nicht ausreichend.

Viel Erfolg!

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [JennyFleckenfell](#) on Wed, 14 May 2008 07:01:18 GMT

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

Huhu Bine,

hab ein ähnliches Problem wie du wegen meinem Mann...er isst auch ziemlich normal und ich versuche mein Gewicht zu reduzieren.

Ich mache das im Moment einfach so das ich ihm vorschlage was ich zu Essen mache aus dem besser Essen Kochbuch oder WW-Rezepte. Was er mag isst er auch ohne Probleme mit und wenn er unbedingt was extra möchte dann mache ich das eben oder er kocht sich selber was.

Wegen der Motivation, das ist so eine Sache.....ich tu mir auch echt schwer was zu machen...vor allem wenn ich alleine was sportliches machen muss.

Das ist wirklich reine Arbeit an dir selbst....ich bin inzwischen soweit das ich Morgends um Sieben aufstehe zum radfahren (Ok war heute das erste mal aber kann ja sein das ich das einmal die Woche schon schaffen kann)

Ansonsten versuche ich jeden Abend meine Bauchübungen zu machen.

Vielleicht hilft dir die Info ein bischen.

Grüße

Jenny

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [ipanema](#) on Wed, 14 May 2008 15:23:40 GMT

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

hey jenny,

hab grad gelesen dass es dir schwer fällt, dich mit dem sport zu motivieren..ich habe bevor ich zugenommen habe 13 Jahre leistungssport gemacht und als ich dann "dick" war habe ich gar nichts mehr gemacht..das is so ein teufelskreislich hab jetzt vor ca. 2 monaten endlich wieder

angefangen und der teufelskreis funktioniert auch andersrum
also wenn man erstmal die ersten 2 wochen durchgezogen hat, isst man automatisch weniger
und will sich mehr bewegen..das ist wirklich so!ich hoffe das hilft dir ein bisschen..!
liebe grüße

Subject: Re: noch ne neue!!!
Posted by [JennyFleckenfell](#) on Wed, 14 May 2008 16:07:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,

na dann hoffe ich doch mal das ich auf dem besten Weg zu diesem andersrum Teufelskreis bin.

Jenny

Subject: Re: noch ne neue!!!
Posted by [Krümel](#) on Thu, 15 May 2008 07:37:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi jenny,

ja das stimmt wenn man alleine sport machen muß ist das gleich doppelt so schwer,den
schweinehund los zu werden.
und wenn ipamena schon sagt das ganze funktioniert anders herum auch,dann ist es doch
allemaal ein versuch wert!!!

ich bekomme heute (nach 4 jahren)wieder ein fahrrad!wie ich mich freue. nun werde ich langsam
meine kondition aufbauen,und später dann auf tempo fahren.wenn die kids vormittags im kiga
und in der schule sind kann ich fahren.

da habe ich aber doch mal ne frage an alle:
wie macht ihr das mit der ernährung?wie stellt ihr die um?
das ich mehr obst,gemüse und salat essen soll stört mich nicht im geringsten.doch wie macht
ihr das wenn ihr wo zu besuch seid und dort gibt es z.b. schweinebraten mit knödel.sagt ihr
da,nö ess ich net?oder eßt ihr da dann halt nur wenig davon.
kann man sich nicht auch einmal im monat eine halbe pizza gönnen?so wie bei den weight
watchers?da darf man ja auch alles essen,nur in maßen.
wie ist eure meinung dazu?

Subject: Re: noch ne neue!!!
Posted by [Krümel](#) on Thu, 15 May 2008 07:38:27 GMT

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

sorry ipanema, hatte deinen namen falsch geschrieben

Subject: Re: noch ne neue!!!

Posted by [Krümel](#) on Sun, 18 May 2008 04:49:01 GMT

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

ich darf gar net sagen was ich gestern gegessen habe. ich war mit meinem freund beim essen ich hatte ein schwabentopf und anschließend wahnusseis mit rumkirschen. so komme ich nie weiter.

morgens ne scheibe brot mit honig, und mittags gedünstetes kraut mit hackfleisch (ohne fett angebraten).

getrunken habe ich nur ca. 1,5 liter

ich bin zumindest ne std fahrrad gefahren.

morgen geht der kleine wieder in den kiga, und ab da werde ich den vormittag mit fahrrad fahren nutzen!!!

mühsam ernährt sich das eichhörnchen.
