

---

Subject: Ich bin auch neu hier  
Posted by [Heidi](#) on Sat, 19 Jul 2008 14:17:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, Leute  
auch ich bin Neu hier und möchte mich kurz vorstellen....  
Ich bin 31 Jahre alt, bin 1.69 m und wiege 119 kg...  
Tja....viel zu viel...aber wie packe ich es wirklich richtig an, damit es auch länger hält als nur bis zur nächsten Diät..  
Habe schon alles ausprobiert.  
Manchmal schreibe ich auch auf, was ich so am Tag gegessen habe-ganz erlich, es ist gar nicht so viel aber trotzdem nehme ich nicht ab. Absoluter Stillstand. Es sind jetzt seit März 5 kg und das wars.  
Ich hoffe auf euere Unterstützung und Rat...  
Liebe Grüsse

Heidi

---

---

Subject: Re: Ich bin auch neu hier  
Posted by [Schwimmerin](#) on Sat, 19 Jul 2008 21:17:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Heidi & willkommen im Forum!

Was für Sport machst Du denn? Vielleicht musst Du einafch noch einen zusätzlichen Sporttag in deine Woche aufnehmen udn es fluppt wieder

ich stecke gerade auch ein bißchen fest. Es geht seit ein paar Wochen nicht recht weiter. Ich wollte mal tai chi probieren und Pilates.  
habe auch schon gegoogelt udn bei youtube tolle Trainingsvideos gefunden...mich nur noch nicht dran getraut. Die Vorturnerinnen sehen immer so extrem perfekt aus - das schreckt mich meistens eher ab als dass es motiviert.  
Sollte ich nach Trainigsvideos gucken mit häßlichen Vorturnerinnen?

Grüßchen,

Schwimmerin

---

---

Subject: Re: Ich bin auch neu hier  
Posted by [Löwenzahn](#) on Sat, 19 Jul 2008 22:05:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

willkommen und viel Erfolg !

Diäten

versuch es lieber mit einer mittel- und langfristigen Ernährungsumstellung und Bewegung, das klappt besser und vor allem ist es gesünder und Du kannst den gefürchteten JoJo Effekt eher vermeiden

---

---

Subject: Re: Ich bin auch neu hier  
Posted by [Heidi](#) on Mon, 21 Jul 2008 11:18:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo miteinander  
Danke für Euere Kommentare....  
Zum Thema Sport: Ich mache Nordic Walking und Fahre Rad  
Ernährungsumstellung: man versucht das Beste daraus zu machen, aber irgendwie überwindet mich immer wieder der Innere Schweinehund. Ich habe absolut kein Problem damit, Tagsüber alles kontrolliert zu essen usw., nur Abends...da ertappe ich mich immer wieder...  
Löwenzahn-Bewundernswert: wie genau ist es dir gelungen....bitte um Tipps und Ratschläge  
Liebe Grüsse  
Heidi

---

---

Subject: Re: Ich bin auch neu hier  
Posted by [Löwenzahn](#) on Mon, 21 Jul 2008 21:51:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schau mal bei mir ins Tagebuch bei den NÖ`s - habe monatelang aufgeschrieben, was ich gegessen und getrunken habe \*wink

---