

---

Subject: ich schaffe es!!!!

Posted by [sue08](#) on Thu, 14 Aug 2008 20:02:35 GMT

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

---

Hi,  
ich bin sue!  
nach etlichen diäten usw. die immer wieder mit dem jojo effekt endeten, versuche ich es diesmal ganz anders.  
meinen neuen versuch startete ich vor 2 wochen...und heute gewogen 4,7 kilo \*freu\*  
ich hatte mir immer geschworen, wenn es meinem körper auf grund des gewichtes schlechter geht...dann muß was passieren!!!  
ich ernähre mich jetzt einfach gesund!! und achte darauf was ich esse!! und es scheint zu klappen. süßigkeiten und cola lasse ich komplett weg, dafür ca 2,5 mineralwasser. da ich beruflich sehr eingenommen bin, habe ich immer nur mal irgendwas schnelles zwischendurch gegessen!! das ist nu vorbei!!  
zu meinen daten: ich bin 27 jahre, 1,68 und wog vor zwei wochen 97.4 kg!!!

lg sue

---

---

Subject: Re: ich schaffe es!!!!

Posted by [josi](#) on Sun, 17 Aug 2008 13:47:37 GMT

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

---

Hi Sue,

natürlich schaffst Du das. Willkommen hier und viel Erfolg.

LG

Josi

---

---

Subject: Re: ich schaffe es!!!!

Posted by [Löwenzahn](#) on Sun, 17 Aug 2008 17:42:43 GMT

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

---

willkommen und viel Erfolg !

---