
Subject: Hallo zusammen

Posted by [Samy83](#) on Thu, 18 Sep 2008 10:24:08 GMT

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

Auch ich möchte mich kurz vorstellen, falls ihr mir auf dieser Seite mal hier und da begegnet
Ich bin Samy, 25 Jahre alt und studiere noch. Mein Leben lang habe ich sehr viel Sport getrieben und hatte viel Spass damit. In den letzten 5 Jahren musste ich das leider aufgrund von gesundheitlichen Problemen (ich hatte nach Sport ständig Gelenkentzündungen) mehr und mehr aufgeben. Nach einigen Operationen in den letzten 3 Jahren befinde ich mich momentan in der hoffentlich letzten Genesungsphase und bin sehr zuversichtlich, bald wieder sporteln zu können. Mit den Zwangspausen und dem ewigen Auf und Ab kamen leider 15 kg mehr und die möchte ich nun wieder loswerden. Ich hoffe, auf dieser Seite vor allem mentale Unterstützung und ein paar nützliche Tipps zu bekommen, bzw. auch geben zu können.

Ich wünsche allen Mitgliedern viel Erfolg auf ihrem Weg zum Ziel!

Viele Grüße, Samy

Subject: Re: Hallo zusammen

Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 19 Sep 2008 09:09:50 GMT

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

Ich hoffe, daß es Dir bald wieder richtig gut geht und Du dann mit Elan Dein Vorhaben beginnen kannst. Die Ernährung kannst Du ja jetzt schon analysieren und gegebenenfalls verändern. Sehr gut hilft dabei ein Tagebuch, wo Du ganz genau aufschreibst, was Du jeden Tag isst. Da kommst Du ganz schnell auf Deine Fehler drauf und die anderen hier, die schon mehr Erfahrung haben, können Dir besser Tips geben.
