
Subject: Bis zur Hochzeit...

Posted by [Kathi89](#) on Mon, 27 Oct 2008 10:21:19 GMT

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

Hallo!

Ich bin 19 Jahre alt und habe leider etwas Übergewicht. Mache Diät und 3-4 die Woche 2 Stunden Ausdauersport im Fitnessstudio... Hoffe, dass ich mein Ziel mit 60 kg erreiche bis zur Hochzeit!

So, schaue mich jetzt mal im Forum um

Subject: Re: Bis zur Hochzeit...

Posted by [extrafruity](#) on Mon, 27 Oct 2008 10:25:17 GMT

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

Huhu Kathi,

herzlich Willkommen im Forum! Jetzt bin ich aber neugierig, heiratest du selbst oder bist du auf eine Hochzeit eingeladen? Wie groß bist du? Und wie schaut deine "Diät" aus? Fragen über Fragen!

Viel Erfolg bei deinem Vorhaben wünscht
Nele

Subject: Re: Bis zur Hochzeit...

Posted by [Kathi89](#) on Mon, 27 Oct 2008 10:35:35 GMT

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

Ich bin 1,65m groß...

Ich heirate selber im Juli 2009! Ich hoffe, dass ich das Gewicht bis April runter habe, wegen Hochzeitskleid!

Also meine Diät ist nicht wirklich vielseitig:

Knäckebrot und kalorienarmer Aufschnitt Vormittags

Suppe (kalorienarm, also keine Cremesuppe) Mittags

Banane Abends

1mal pro Woche gönne ich mir ein Schlemmertag, wo es auch mal vernünftige Sachen gibt, damit kein Heißhunger aufkommt!

Subject: Re: Bis zur Hochzeit...

Posted by [extrafruity](#) on Mon, 27 Oct 2008 14:19:55 GMT

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

Huhu Kathi!

Dann erst mal Glückwunsch! Bis zur Hochzeit kannst du dein Ziel locker erreichen.

Das deine Diät nicht vielseitig ist, hast du ja selbst schon passend bemerkt. Vor allem aber isst du viel zu wenig!!! Selbst mit einem Schlemmertag ein mal in der Woche. Du solltest deinen Gesamtumsatz um nicht mehr als 500 Kalorien unterschreiten und deinen Grundumsatz überhaupt nicht, um einen Jojo-Effekt zu verhindern. (Deinen Grund- und Gesamtumsatz kannst du hier im Infoportal einfach ausrechnen lassen.) Am Besten solltest du mit einer Ernährung, die du mehr oder weniger ein Leben lang beibehalten kannst, abnehmen... Das dauert vielleicht etwas länger, aber bis zum Juli sind es ja noch acht Monate, da sind zehn Kilo locker drin.

Wenn du dich mal hier im Forum umschaust, wirst du sehen, dass die meisten hier mit deutlich mehr Futter am Tag erfolgreich abnehmen und ihr Gewicht auch halten können. Es gibt also keinen Grund, sich runterzuhungern!

Viele Grüße

Nele
