

---

Subject: Hallo hier bin ich

Posted by [Anniah](#) on Tue, 18 Nov 2008 21:41:52 GMT

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

---

Hallo an alle!

Ich möchte mich auch mal vorstellen, mein Name ist Anja ich bin 42 Jahre alt habe 2 Kinder einen Mann eine Katze und einen Hund.

Ich möchte gerne 15 Kilo abnehmen, zur Zeit wiege ich 76Kg.

Vor 2 Wochen habe ich ernsthaft angefangen abzunehmen. Innerhalb der 2 Wochen habe ich 4 Kg abgenommen, ich möchte Euch mal aufschreiben wie mir das gelungen ist und wie und warum ich so begonnen habe.

Eine gute Freundin erzählte mir von einer Nachbarin die in 4 Monaten 15 Kilo abgenommen hat, ich war sehr beeindruckt und wollte es auch mal testen!

Ich werde mal den Namen der Diät nicht nennen, aber ich schreibe mal wie das ganze läuft: es gibt 5 Mahlzeiten am Tag und man sollte die Speisen dieser Firma essen und nichts anderes. Das habe ich auch die ersten Tage getan! Morgen gab es Müsli beim 2. Frühstück einen Shake oder Schokoriegel zum Mittag ein Fertiggericht zwischendurch auch wieder einen Riegel und abends eine Tütensuppe.

Im großen und ganzen liegt man mit dieser Diät bei 1200 Kalorien. Also geschmeckt hat alles ganz gut und satt war ich auch und eins habe ich auch gelernt und das ist für mich sehr wichtig gewesen. Zum Mittag die kleineren Portionen essen und immer mit einem Teelöffel und bis zu 2-3 Liter trinken das macht auch schön satt. Die zweite Woche habe ich dann einfach die Fertiggerichte weggelassen und selber gekocht mein Mittagessen

darf nicht mehr als 400 Kalorien haben statt Riegel gibt es jetzt einen Apfel und abends Vollkornbrot mit Rohkost, morgen gibt es auch weiter Müsli (verbrauche das Müsli von der Firma erstmal) Bin auf dieses Forum gestoßen, weil ich mir meine Nährwerte fürs Kochen usw. von hier geholt habe.

Ich finde es toll das hier alle gesund abnehmen wollen, das möchte ich auch!

Ich bin ein Sportmuffel!

Aber durch meinen Hund gehe ich täglich raus und zusätzlich möchte ich 3 mal die Woche walken.

So nun habe ich euch genug vollgesülzt!

Ich bin mal ganz gespannt was noch so alles hier im Forum passiert!

Habe am anfang meine Größe vergessen, ich bin 1,74 m groß

Viele liebe Grüße von Anja

---

---

Subject: Re: Hallo hier bin ich

Posted by [Löwenzahn](#) on Wed, 19 Nov 2008 04:55:49 GMT

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

---

willkommen !

von Diäten halte ich persönlich gar nichts - ohne mittel- und langfristige Ernährungsumstellung auf gesunde und ausgewogene Kost und individuell angepasste Bewegung wirst Du eine Abnahme meiner Meinung nach später nicht lange halten können - mal ganz abgesehen davon, dass es ja um gesundes abnehmen gehen sollte und ein Umdenken in, und Überdenken allgemein, der Ernährungsgewohnheiten (irgendwo kommt das

Übergewicht ja her)mener Meinung nach ganz wichtig ist

---

---

Subject: Re: Hallo hier bin ich  
Posted by [Anniah](#) on Wed, 19 Nov 2008 13:03:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo im großen und ganzen habe ich ja jetzt meine Ernährung auf gesunde Ernährung umgestellt. Statt irgendwelchen Fertigsachen koche ich mein Mittagessen je jetzt selbst unhd Müsli ist ja auch gesund und abens gibt es Rohkost und Vollkornbrot.  
Vielen Dank für die antwort und fröhliches abnehmen!  
LG Anja

---

---

Subject: Re: Hallo hier bin ich  
Posted by [Anniah](#) on Wed, 19 Nov 2008 20:51:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Löwenzahn,  
nochmal Danke für deinen Beitrag!  
Mir ist aufgefallen das du in einem Jahr so viel abgenommen hast!  
Würdest du mal aufschreiben wie du das gemacht hast?  
Hoffe du magst mir noch antworten!  
Lg Anja

---

---

Subject: Re: Hallo hier bin ich  
Posted by [Löwenzahn](#) on Wed, 19 Nov 2008 21:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernährungsumstellung total und Disziplin - wobei ich finde, dass Gewicht jetzt zu halten ist schon auch eine Herausforderung

schau in mein Tagebuch, die ersten XXX Seiten, da habe ich brav alles aufgeschrieben, was ich so gegessen habe - an der Art der Ernährung hat sich nichts geändert

---