
Subject: Ich da...wer noch??

Posted by [Nastassja](#) on Wed, 26 Nov 2008 13:56:30 GMT

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

Hallo,

winke

Ich bin nun nach mehreren mehr oder minder missglückten Versuchen mal wieder auf dem Weg abzunehmen...okay...7 Kilo weniger als zu meinen Höchstzeiten wiege ich immer noch...allerdings hatte ich auch schon mal mehr geschafft und nun stagniere ich eher mal wieder und schwanke zwischen 75 und 77 Kilo

Meine Taktik? Möglichst ausgewogene Ernährung (jedoch ohne Verbote), 3-4 Mal die Woche Sport, Ernährungstagebuch und möglichst viiiel Disziplin^^

Und nun bin ich hier gelandet und schau mich gleich mal um^^

Soo...auf ein Gutes!

Subject: Re: Ich da...wer noch??

Posted by [extrafruity](#) on Wed, 26 Nov 2008 15:05:07 GMT

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

Viel Erfolg bei deinem Vorhaben!
