
Subject: Möchte mich einmal Vortsellen

Posted by [derwolf72](#) on Wed, 10 Dec 2008 08:52:11 GMT

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

Hi!

Mein Name ist Andreas. Ich bin Hausmann und kümmere mich um meinen Sohn.

Naja mein Problem ist halt meine Figur.

Lese gerne und fahre gerne Auto.

Und ich mag keine Langeweile Sportarten wie zb. Laufen.

Lieber ist mir wo ich auch Spaß habe und nicht wirklich merke wie anstrengend Sport ist hihi.

Ich fühle mich schon seit Jahren sehr Unwohl.

Ich bin 172 cm groß und Wiege 100 Kg.

Und habe schon einige Abnehmversuche hinter mir.

Und Spiele seit neuesten Tischtennis.

Habe immer die Ausrede was ausziehen angeht zb. beim Schwimmen, geht nicht habe eine Clor Allergie usw.

Aber das soll sich ändern

Ich möchte gar nicht eine Optimal Figur haben.

Mir würde es schon reichen wenn ich so um die 20 Kg abnehme.

So ich glaube das wars erstmal.

Alles weitere wird sich wohl ergeben.

Subject: Re: Möchte mich einmal Vortsellen

Posted by [die_nicky1976](#) on Wed, 10 Dec 2008 13:52:39 GMT

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

hallo,

und herzlich willkommen.

langweilige sportarten? also ich finde joggen ganz und gar nicht langweilig und wenn man es richtig macht, merkt man auch, dass man etwas getan hat. also ich bin schon immer stark durchgeschwitzt

welche sportarten findest du denn nicht langweilig, ausser tischtennis.

hast du ansonsten schon einen plan? ernährungsumstellung, regelmäßige bewegung, usw.?

ich wünsche dir auf jeden fall viel erfolg.

schau dich hier im forum um. du wirst bestimmt viele anregungen bekommen und fragen werden auch gerne beantwortet.

lg nicole

Subject: Re: Möchte mich einmal Vortsellen

Posted by [extrafruity](#) on Wed, 10 Dec 2008 14:05:27 GMT

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

Hallo Andreas,

herzlich Willkommen im Forum. Ich wünsche dir viel Erfolg.

Ich fand Joggen auch immer langweilig. Aber inzwischen macht Laufen mir richtig Spaß. Draußen kriegt man eine Menge zu sehen und auf dem Laufband ist es auch ganz gut eigentlich.

Spaßig ist außerdem noch Inliner fahren! Aber wohl nichts für den Winter...
