
Subject: Bin jetzt auch dabei...

Posted by [tinawi71](#) on Fri, 12 Dec 2008 08:11:03 GMT

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

Hallo alle zusammen,

nun habe ich mich doch aufgerafft, diesem Forum beizutreten. Nach langem Gewichtskampf hoch und runter wird es ja auch Zeit.

Ich gehe allmählich auf die 40 zu und bin natürlich, sonst wäre ich nicht hier, mit meinem Gewicht unzufrieden. Bei 1,75m Länge wiege ich derzeit 79,5 kg. Zu meinen besten Zeit wog ich 68 kg und hab mich damit super wohl gefühlt. Diesen Traum muss ich wohl abhaken, aber so 6 - 7 kg weniger wären auch schon toll und trügen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Ich gehe seit einem halben Jahr regelmäßig 2 - 3x pro Woche walken, aber das Gewicht geht trotzdem nicht runter. Ich esse grundsätzlich fettarm und abends schon gar nichts mehr. Allerdings muss ich mir eingestehen, dass ich eine absolute Naschkatze bin und kann Schokolade kaum widerstehen.

Und gerade deshalb möchte ich unbedingt über Weihnachten ein paar Kilos verlieren, damit ich lerne, mich im Griff zu haben, wenn die leckeren Plätzchen auf dem Tisch stehen.

Sonst gibt es zu mir zu sagen: Ich habe zwei liebenswürdige Kinder (eine pubertierende Tochter, einen halbwüchsigen Rowdy als Sohn), einen Mann (der gerade erfolgreich 15 kg abgenommen hat ohne auch nur ansatzweise Sport zu machen - seufz) und bin sonst sehr fröhlich unterwegs (außer, wenn ich auf die Waage steige).

Das wars für heute und ich freue mich schon, in der Gemeinschaft vielleicht leichter etwas gegen die unnötigen Kilos zu tun.

Herzlichst
Tina

Subject: Re: Bin jetzt auch dabei...

Posted by [die_nicky1976](#) on Fri, 12 Dec 2008 08:29:05 GMT

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

hallo und herzlich willkommen,

da hast du dir ja wirklich eine "harte" zeit, um mit dem abnehmen zu beginnen, ausgesucht. gerade als naschkatze aber ich finde deinen entschluss prima. ganz oder gar nicht gerade wenn man, wie du, nur ein paar kg abnehmen möchte, ist es besonders schwer. hast du denn schon mal so ungefähr die kcal gezählt, die du täglich zu dir nimmst? wenn du zu wenig isst, nimmst du auch nicht ab. schau dich hier im forum um. du wirst bestimmt anregungen finden und fragen werde auch beantwortet.

ich wünsche dir viel erfolg.

lg nicole

Subject: Re: Bin jetzt auch dabei...
Posted by [nina22](#) on Fri, 12 Dec 2008 10:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlich Willkommen

Subject: Re: Bin jetzt auch dabei...
Posted by [Löwenzahn](#) on Sat, 13 Dec 2008 07:47:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

herzlich willkommen, und viel Erfolg !

Subject: Re: Bin jetzt auch dabei...
Posted by [pustebume](#) on Sun, 14 Dec 2008 18:42:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tina
Oh, noch jemand, der gerade zur Weihnachtszeit abnehmen will
Herzlich Willkommen, habe mich auch gerade angemeldet, um mir ein paar Tipps zu holen.
Mit ein paar Leidensgenossen gehts doch einfacher!
Grüße
Julie
