
Subject: Hallo.. auch ich bin neu
Posted by [hustesusi](#) on Fri, 09 Jan 2009 22:58:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo miteinander,

auch ich bin dabei abzunehmen...

ich mache das schon ein kleines weilchen, aber bin heute auf das Forum gestoßen und das soll mir beim Rest helfen..

Ich bin 20 Jahre und studiere in Stuttgart..

Bei einer Größe von 1,76 habe ich vor 2 Monaten 78 kg auf die Waage gebracht.. Mittlerweile sind es noch 72 kg und ich bin schon ganz schön froh...

Ich hoffe, es auf mein Traumgewicht von 66 kg zu schaffen..

Abgenommen bisher habe ich durch gesunde und bewusste Ernährung.. da ich eine Schilddrüsenunterfunktion habe, nehme ich leider sehr leicht zu und sehr schwer ab.. ich versuche viel Obst und Gemüse zu essen , abends nicht spät und nicht viel.. leider gibt es immer wieder tage an denen ich mich richtig "vollfress"...

außerdem geh ich seit einer zeit ca. 2-3 mal die woche ins fitnessstudio und treibe viel sport...

Bis zum Sommer möchte ich mich im Bikini pudelwohl fühlen

Liebste Grüße
susi

Subject: Re: Hallo.. auch ich bin neu
Posted by [Sassi](#) on Fri, 09 Jan 2009 23:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Susi!

Herzlich Willkommen hier im Forum.

Ich bin mir sicher, dass du hier viele Tipps und Infos finden wirst, die dich auf deinem Weg begleiten.

Ein schönes Wochenende wünsch ich dir!

Subject: Re: Hallo.. auch ich bin neu
Posted by [Thomas'Girl](#) on Sun, 11 Jan 2009 16:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo du,

bin auch neu hier und gerade auf deinen Artikel gestossen.
Ich fange heute erst an hehehe. Möchte 12,5 kg abnehmen, auch um mein Idealgewicht zu erreichen.

Mit einer Freundin habe ich mich erst neulich wegen Fitnessstudio besprochen, wenn sie mitgeht mache ich es auch bald =)

Vielleicht kannst du mir ja ein paar Tipps geben? Und eine Frage hätte ich noch an dich: Wie hast du den Diät-Ticker eingebaut? Würde ich nämlich auch gerne machen

Liebe Grüße, Thomas'Girl.
