

---

Subject: Hallo ...

Posted by [bart](#) on Sun, 13 Mar 2005 07:41:44 GMT

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

---

Hallo...

Will mich mal kurz vorstellen.

also bin Männlich bin 1,65 Groß und habe schon 22 Kg abgenommen..

ja was gibt es noch zu sagen ????? grübel ????? ach fragt doch einfach was ihr wissen wollt...

---

---

Subject: Re: Hallo ...

Posted by [Anna](#) on Sun, 13 Mar 2005 07:46:25 GMT

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

---

Herzlich willkommen bei uns, Bart

Wir wollen gnadenlos alles wissen . Wie viel wiegst du denn, und wie willst du abnehmen? Machst du irgendeinen Sport? Als kleiner Tip: Leg dir doch ein Tagebuch an. Das hat so gut wie jeder hier, und man kann einerseits aufschreiben, was man am Tag so gegessen hat, und wir haben dann die Möglichkeit, dir Verbesserungsvorschläge zu machen. Andererseits wird in den Tagebüchern aber nicht nur über die Ernährung gesprochen, sondern es ist auch ein "Asutausch-Ort" für seine persönlichen Probleme, Sorgen oder Freuden. Grundsätzlich gehts hier sehr lustig zu, aber alle sind super im motivieren, trösten, aufmuntern, loben, usw.

Liebe Grüße

Anna

---

---

Subject: Re: Hallo ...

Posted by [nachteule](#) on Sun, 13 Mar 2005 08:39:49 GMT

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

---

Auch von mir ein herzliches Willkommen. Ich schließ mich Anna vollkommen an...wir sind gnadenlos neugierig...

---

---

Subject: Re: Hallo ...

Posted by [Dragonfly](#) on Sun, 13 Mar 2005 08:43:53 GMT

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

---

Ich schließe mich den Beiden an .....auch von mir herzlich Willkommen.

---

---

Subject: Re: Hallo ...

---

Posted by [osso](#) on Sun, 13 Mar 2005 12:23:15 GMT

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

---

Und ich schliesse mich den dreien an  
Herzlich Willkommen

....  
und neugierig bin ich auch

---

---

Subject: Re: Hallo ...

Posted by [hardy](#) on Sun, 13 Mar 2005 12:45:45 GMT

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

---

Hallo Bart,  
herzlich willkommen.  
Wieviel kg hast du denn noch vor Dir? und wie hast Du das bisher gemacht/weiter vor?  
Ein Tagebuch wäre vielleicht der Ort, so manches zu berichten.  
Schönen Sonntag noch  
Hardy

---