

---

Subject: plumps gelandet

Posted by [Dea75](#) on Sat, 24 Jan 2009 17:37:49 GMT

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

---

Hallihallo,

dann möchte ich mich mal vorstellen.

Mein Name ist Andrea,ich bin 33 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Meine Tochter ist 12 Jahre und mein Sohn ist noch 8 Jahre alt.

Ich lebe im schönen Dorsten in NRW.

Ich habe 2006 mit dem Abnehmen begonnen und war auch schon recht erfolgreich. Damals begann ich mit einem Kampfgewicht von 97,8kg und heute Morgen waren es 76,1kg.

Leider wollen die letzten Kilos einfach nicht schmelzen und ich hoffe hier die nötige Motivation und den ein oder anderen Popotritt zu erhalten, wenn nötig.

Ich hoffe auf viele nette Gespräche, werde mich jetzt erstmal umschauen...

---

---

Subject: Re: plumps gelandet

Posted by [Sassi](#) on Sat, 24 Jan 2009 22:35:25 GMT

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

---

Hallo Dea!

Herzlich Willkommen hier im Forum. Toll, wieviel du schon geschafft hast. Ich bin mir sicher, dass du den Rest auch noch packen wirst. Hier findest du sicherlich reichlich Tipps und Motivationen, die dir weiterhelfen.

Wünsche dir noch ein schönes Restwochenende!

---

---

Subject: Re: plumps gelandet

Posted by [Dea75](#) on Mon, 26 Jan 2009 19:26:50 GMT

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

---

Ich danke Dir für die liebe Begrüßung.

---

---

Subject: Re: plumps gelandet

Posted by [xantipe](#) on Tue, 27 Jan 2009 09:23:02 GMT

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

---

hi dea!

dachte mir, ich muss dir einfach mal antwortden, da wir beide einen ähnlichen,fast gleichen, "werdegang" haben. auch bei mir happert es jetzt bei den "letzten" kilos bzw. nach der hälfte. ich

---

schaff es einfach nicht mehr alleine mich zu motivieren. dachte anfangs dieses tiefs noch "du kannst dir ja jetzt ruhig mal ne pause gönnen, nach der langen zeit der disziplin", aber die pause will irgendwie nicht mehr aufhören...ist das auch dein problem?

---

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Mondprinzessin](#) on Thu, 29 Jan 2009 15:01:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da kann ich ein Lied von singen.

Bei mir sind es die letzten vier Kilo, die ziemlich rumzicken. Das hat mir Ende letzten Jahres ziemlich zu schaffen gemacht, aber nun bin ich mir neuer Motivation dabei. Zum Glück!

Bei mir klappt es mit neuer Motivation immer, wenn ich etwas ändere. Zum Beispiel von WW auf Kalorienzählen umsteigen oder sowas. Oder einfach eine neue Sportart ausprobieren oder etwas am Essen ändern. Das bringt mir immer sehr viel Freude und dann auch neue Motivation. Nichts ist ätzender als täglich der gleiche ode Trott. Also bringt Abwechslung und somit Farbe in euren Alltag, dann klappts schon wieder.

So wie es scheint, habe ich gerade Motivatio für zwei.

Ich drücke euch ganz doll die Daumen.

---

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [xantipe](#) on Mon, 02 Feb 2009 13:31:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi mondprinzessin-das ist aber ein süßer nickname!!

du strotzt ja nur so vor motivation,energie und positivem denken-will haben

danke ist echt total lieb, dass du uns die daumen drückst, ich wünsch dir auch alles gute auf deinem endspurt!!!!glg beate

---

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Dea75](#) on Sun, 30 Aug 2009 15:46:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallihallo, ich hab mich Anfang des Jahres hier registriert und habe nu wieder hierher gefunden. Hoffe mal, daß ich diesmal auch am Ball bleibe um endlich die letzten Kilos zu schaffen, wobei mir die Straffung des Körpers noch wichtiger ist, als die Anzeige auf der Waage.....

Hab meinen Vorstellungsthread so mal wieder nach oben geschoben, damit ihr auch wisst, mit wem ihr es zu tun habt \*schäm\*

---

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Anita](#) on Sun, 30 Aug 2009 18:27:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo und "welcome back"

ich kann mir schon denken, daß die letzten Pfunde etwas fester sitzen - mal gespannt, wie es bei mir dann so ist, hab ja noch ein gutes Jahr Zeit, es dann selbst auszuprobieren.  
Ich wünsch Dir viel Erfolg beim gesunden Abnehmen.

Irgendwo hast Du geschrieben, daß Du nach David Kirsch trainierst, mich würden Deine Erfahrungen mal interessieren. Machst Du nur das Training oder Training + Ernährung. Ich habe das Buch und eine DVD und finde beides (Sport und Ernährung) wirklich schwierig.  
Vielleicht magst Du mal etwas davon erzählen?

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Dea75](#) on Mon, 31 Aug 2009 05:26:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mache nur das Training und man merkt wirklich nach 2 Wochen, daß der Körper sich langsam strafft. Allerdings muß man es auch wirklich 4 mal die Woche machen, sonst bringt es nix.

Ja, das Training ist wirklich schwierig, zu Anfang war ich nach den Vorprogrammen immer schon fix und alle, aber es fällt einem immer leichter, weil man wirklich an den entsprechenden Stellen Muskulatur aufbaut, nu mache ich schon seit einiger Zeit die Hauptprogramme, so einige Übungen sind immer noch dabei, die mir schwer fallen. Aber ich mach sie dann einfach langsamer und komme halt nicht auf so ne Anzahl wie David, aber auch das wird nach und nach immer besser.

Ich bin wirklich überzeugt von dem Programm, auch wenn ich meinen Bauch niemals wieder hinkriegen werde, da hilft wohl nur ne OP, aber wenn sich alles andere zumindest straffer anfühlt und naja, so ein bisschen merkt man auch am Bauch...

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Anita](#) on Mon, 31 Aug 2009 05:38:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Dea,  
ich finde die Übungen auch sehr gut und total anstrengend. Hut ab, daß Du es regelmäßig machst.  
Ich habe mich da bisher noch nicht rangetraut, will es aber irgendwann auch mal ausprobieren, natürlich erst einmal nur das Vorprogramm.  
Das Equipment habe ich mir schon besorgt, ich warte ab noch ab. Wahrscheinlich fange ich im Winter damit an, wenn ich nicht so viel outdoor sporteln kann.  
Ich wünsch Dir ganz viel Erfolg.

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Dea75](#) on Mon, 31 Aug 2009 05:44:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

würde mich freuen, wenn wir uns dann immer mal so austauschen könnten...welche Übungen einem am schwersten fallen, welche man am liebsten macht usw....

---

Subject: Re: plumps gelandet  
Posted by [Anita](#) on Mon, 31 Aug 2009 06:53:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gerne, Dea.

Es ist ja schon, wenn ich dann von Deinen Erfahrungen profitieren darf. Hab gerade gesehen daß Du ein Sporttagebuch begonnen hast, da werde ich dann ab und zu mal schauen, was Du so machst.

Weiterhin viel Erfolg!

---

Subject: Aw: Re: plumps gelandet  
Posted by [Dea75](#) on Sun, 19 Nov 2017 12:36:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, ich bin nach zig Jahren wieder hier und habe mein damaliges Startgewicht leider fast wieder zurück. Der olle Jojo hat mich erwischt.

Aber ich will es jetzt ernsthaft wieder angehen und zwar mit Ernährungsumstellung. Zuerst lasse ich möglichst den Zucker und Zuckerersatzstoffe weg und will mir neue Gewohnheiten antrainieren.

Ich habe bis vor ein paar Tage täglich ne Flasche Cola Zero getrunken und natürlich genascht ohne Ende. Das Hirn wird mit der Zeit süchtig und nu kämpfe ich gegen diese Zuckersucht an. Die ersten Entzugserscheinungen haben mich leider auch ereilt in Form von Kopfweh und Gereiztheit, aber ich hoffe das sich das in ein paar Tagen legt.

---

Subject: Aw: Re: plumps gelandet  
Posted by [hardy](#) on Sun, 19 Nov 2017 18:50:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Willkommen zurück.

Natürlich wissen wir, wie es geht - und wenn sich das so einfach umsetzen ließe, gäb es dies Forum nicht.

Wünsche Dir viel Erfolg bei dem erneuten Start!

LG

---