
Subject: Gruß aus dem Ruhrpott
Posted by [Bodale](#) on Sun, 08 Feb 2009 12:23:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun will ich auch im Forum teilnehmen. Bin 50 Jahre, weiblich, komme aus dem Ruhrpott und habe im Juni 2008 mit Ernährungsumstellung und dem Nährwertrechner hier angefangen abzunehmen. Habe schon ca. 19 kg geschafft und bin ganz stolz darauf. Jetzt ist aber bei mir stillstand eingetreten und ich versuche z.Zt. nicht in alte Frustfressanfälle zurückzufallen. Mein großes Handicap ist auch meine Sportfaulheit. Außer schwimmen bin ich zu nix zu bewegen. Leider finde ich dazu nur einmal in der Woche Zeit. Vielleicht hat jemand Tipps wie man den inneren Schweinehund überwinden kann und sich mehr bewegt.
Beruflich bin ich Schreibtischtäterin und versuche soviel wie möglich zu Fuß zu gehen.
Naja - jetzt werde ich mal weitersehen und mich nicht vom Gewichtsstillstand frusten lassen.

Subject: Re: Gruß aus dem Ruhrpott
Posted by [Löwenzahn](#) on Sun, 08 Feb 2009 14:21:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

willkommen und viel Erfolg !

da hast Du doch schon super vorgelegt, also nicht unterkriegen lassen und dran bleiben !

wie sieht es mit spazierengehen aus ? Das geht ja eigentlich immer, und man kann die Geschwindigkeit prima der Laune und dem Körpergefühl anpassen
