

---

Subject: nun bin also auch ich hier...

Posted by [klops](#) on Wed, 11 Mar 2009 19:42:07 GMT

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

---

hallo gleichgesinnte...

vor genau einem jahr hatten wir im büro eine diät-wette am laufen, d.h. wir mussten innerhalb von 5 wochen 6 kilos abnehmen. mit unter 1'000 kalorien am tag und 3 sporteinheiten täglich haben wir alle das ziel erreicht.

ich nahm dann innerhalb der nächsten 6 monate 7 kilos zu

nun möchte ich die geschichte etwas geschickter also langsamer angehen. werde die kalorien aufschreiben und den sport in machbar gesunde dosen aufteilen.

drückt mir die daumen...

ich bin 175 cm gross

jetzt und hier 67 kilos schwer

und mein ziel: im sommer lockere 60 kilos zu sein...

das sollte doch machbar sein oder??

an alle: egal wie gross oder wie schwer ihr seid!! jedes kilo das man/frau verliert ist grund auf sich stolz zu sein!! einige müssen nur \*kurz stolz sein und andere müssen lange stolz sein. aber abnehmen ist ein kampf und jeder noch so kleine schritt ist ein erfolg - wenn auch nur ein kleiner! ich bin stolz auf alle die den weg und den kampf auf sich nehmen!

... und bitte nicht übertreiben...

### File Attachments

1) [skinny1.jpg](#), downloaded 642 times

---