

---

Subject: halli hallo

Posted by [guterdinge](#) on Thu, 12 Mar 2009 07:16:14 GMT

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

---

hallo ihr lieben,

ich dachte mir ich gesell mich zu euch abnehmen mit gleichgesinnten ist lustiger und angenehmer.

Ich habe von meiner freundin zu weihnachten das buch "abnehmen ohne mich geht gar nichts" bekommen. War doch etwas hmm wie soll ich sagen naja tolles weihnachtsgeschenk aber mittlerweile bin ich froh das sie mir es geschenkt hat.

tolle tips und tricks sowie techniken die ich befolge und es fällt mir gar nicht schwer .. und das beste daran ich hab ohne qual schon knappe 8 kg verloren.

Trotz des erfolges freue ich mich auf das tipseln mit euch gleich gesinnten.

Ig ALex

---

---

Subject: Re: halli hallo

Posted by [Lisa](#) on Thu, 12 Mar 2009 08:08:41 GMT

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

---

hallo alex,

willkommen im forum!

Viele Erfolg und liebe Grüße,

Lisa

---

---

Subject: Re: halli hallo

Posted by [xantipe](#) on Thu, 12 Mar 2009 08:19:21 GMT

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

---

hi alex!

wie sieht denn das programm genau aus?machst du viel sport dabei? echt glückwunsch zur bisherigen abnahme!wieviel willst du denn noch verlieren?

sind ja alle so neugierig hier erzähl ein bisserl was von dir!glg beate

---

---

Subject: Re: halli hallo  
Posted by [Minxy](#) on Thu, 12 Mar 2009 08:27:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo und herzlich willkommen! Viel Spass hier und viel Erfolg beim Kilo-Purzeln-Lassen!

---

Subject: Re: halli hallo  
Posted by [guterdinge](#) on Thu, 12 Mar 2009 08:54:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja hallo danke für die nette begrüßung

also zu mir eigentlich bin ich immer schon pummelig gewesen mal so mal so aber die letzten 5 jahre war ich nur mehr so ständig steigend. dann brav extrem diäten durchgeführt und klatsch war das doppelte wieder drauf zum heulen. man will im frühling die ausverkauf klamotten vom vorjahr anziehen aber es klappt nicht nicht mal mit luft rauslassen und bauch einziehen.. aber das kennt ihr ja eh wahrscheinlich.

vom programm her ist es das man sich zuerst mit sich selbst beschäftigt warum man dick ist welche fehler man macht welche ursachen das es hat. bei mir ist es eben frust ausgleich mit essen und dann nicht gemüse und gesundes sondern leckere sachen oder aus langeweile oder weil andere das essen esseich es auch obwohl es mir nicht bekommt. dessen bin ich mir jetzt bewusst auch über die auslöser. naja und wenn es wiedermal soweit ist weiss ich jetzt is besser wenn ich dies und jenes mache mal telefonieren raus gehen shoppen gehen einfach mit etwas anderem beschäftigen was mir freude macht um mich selbst aufzuheitern. dann befolge ich so kleine tips wie nimm die beine statt das auto die stiege statt dem lift ...

es sind einfach so kleinigkeiten auf die man normal nicht kommt weil man in seinem tritt ist.

sport naja ich muß ganz ehrlich sagen ist nicht so meines aber ich bemühe mich am abend wenigstens statt auf der couch zu sitzen auf den hometrainer zu steigen und mir meine serie beim radln anzusehen also so eine gute halbe stunde.

ich muß sage so fällt es mir wirklich leichter und ich brauche mein leben nicht all zu sehr umstellen was die ernährung angeht. ich mein sicher wenn ich mir bei mc einen burger genehmige versuch ich mich dann schon zu beherrschen damit ich nicht gleich 2000 am tag habe.

Ich hab mir auch so ein esstagebuch gemacht wo ich aufgeschrieben habe was ich vorher so reingestopft habe und was ich jetzt esse.. ist schon ein erheblicher unterschied.

naja klopf aufs holz hoffentlich bleibt es so

---