

---

Subject: Bin da...

Posted by [schokoholic](#) on Fri, 08 May 2009 05:03:07 GMT

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

---

[B]Hallo zusammen,

bin neu hier in dem Forum.

Habe ewig nach einem schönen Abnehm-Forum gesucht... naja und nun endlich auch gefunden.

Habt ihr schon Erfahrungen mit David Kirsch's "New York Diät" gemacht?

Ich habe gerade sein Buch gelesen --> nein, eher verschlungen und bin eigentlich total begeistert.

Ich würde mich über Berichte riesig freuen.

LG

schokoholic

---

---

Subject: Re: Bin da...

Posted by [xantipe](#) on Fri, 08 May 2009 05:28:42 GMT

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

---

hi bekennender schockoholiker !

ich glaub es ist gibt ein paar leute hier, die es machen oder gemacht haben mit dem david program, soweit ich weiß ist das hammerhart-also alle achtung, dass du dich da rantraust!! magst du uns ein bisserl was von dir erzählen?

z.b. gewicht,größe,m/w, "gewichtswerdegang" etc.!liebe grüße und alles gute beate

---

---

Subject: Re: Bin da...

Posted by [schokoholic](#) on Fri, 08 May 2009 05:55:29 GMT

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

---

Ich bin 163cm klein und wiege so 54Kg morgens nach dem ersten Toilettengang

Eigentlich ja gar nicht so schlecht, aber meine schoki sitzt direkt auf meinen Hüften (und ein bissl am Bauch).

Ich muss vielleicht dazu sagen, dass ich eigentlich gar keine Esskultur habe.

Frühstück, ja --> Kaffee und Kippe

Mittag ja, Kaffee, Kippe ein Stück Kuchen

Abendbrot ja, alles was der Kühlschrank hergibt!!!

Hm, was soll man dazu sagen?

Das einzig positive ist wahrscheinlich mein 50-minütiges Pilates-Programm, was ich fast jeden Tag absolviere.

Und jetzt habe ich mir das Buch von David gekauft und bin total begeistert.

---

---

Subject: Re: Bin da...

Posted by [Cherimoya](#) on Fri, 08 May 2009 20:18:06 GMT

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

---

Hey

also erstmal, mit deinen 1,63 und deinen 54 kg hast du doch das PERFEKTE Gewicht, oder? Also so hört sich das für mich jedenfalls an!

Aber natürlich muss man sich selbst in seinem Körper wohlfühlen und solange du damit nicht die Untergewichtsgrenze durchbrichst, ist ja auch alles ok

Ich will dir hier aber keine Vorträge halten, sondern nur sagen, dass ich gerade mit dem Body Plan angefangen habe und heute mein 3. Tag ist. Bisher läuft alles prima und ich bin hochmotiviert weiterzumachen. Die Rezepte sind echt lecker und Heißhunger kam bisher auch noch nicht auf. Wobei ich Früchte SEHR vermisse... und meinen Joghurt vielleicht. Aber das Verlangen nach Süßigkeiten ist momentan noch nicht da - glücklicherweise! Heut hab ich mir ne Packung zuckerfreie Wrigleys Extra (die für Kinder =) ) gekauft und das ist auch schon ein super 'Süß-Ersatz'.

Also ich kann dir bisher nur positives Feedback geben, mal gucken wie es weitergeht...

Gruß aus Berlin

PS: Ich hab dir übrigens auch auf deinen anderen Beitrag geantwortet.

---

---

Subject: Re: Bin da...

Posted by [schokoholic](#) on Fri, 08 May 2009 20:44:43 GMT

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

---

Nee, ich kann ja auch nicht meckern, ich hab 2 Kinder bekommen und bin nun -nach meinen Schwangerschaften- 8-10Kg leichter als vorher.

Aber ich möchte meinen Bauch noch a bissl formen und vor allen -und das meine ich jetzt buchstäblich- mein Hüftgold loswerden.

denn dort sitzt mein "Fett" hauptsächlich. Das sieht im Bikini ziemlich doof aus

Mache jetzt seit ca. 2 Jahren Pilates, aber das ist wohl ein bissl einseitig...

Naja, ich halt dich auf dem laufenden...

bis bald

P.S. Hoffentlich bekomme ich keine Klage von MILKA, wegen enormer Umsatzeinbuße

LG

---

---

Subject: Re: Bin da...

Posted by [Mika2k9](#) on Fri, 08 May 2009 20:56:05 GMT

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

---

lol hoffen wir mal lieber das du sie in Zeiten der Wirtschaftskrise nicht in den Ruin treibst

herzlich willkommen, weiß nicht wirklich über die New York diät bescheid, wünsche dir aber viel Erfolg, aber auf Obst und Milchprodukte verzichten könnte ich nie im Leben

---