
Subject: Lemmi ist zu dick

Posted by [Lemmi](#) on Fri, 29 May 2009 11:46:02 GMT

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

Hallo liebe user,

es ist soweit.

Lemmi will abnehmen und hofft hier bei Euch den richtigen Ansporn und Abspecktipps zu bekommen.

Ich bin männlich, 39 Jahre jung, ca. 1,76 Groß und hab mich fest dazu entschlossen abzunehmen. Doch allein ist es schwer, deshalb bin ich nun zu Euch gekommen.

Mein Ziel ist es durch Ernährungsumstellung und leichtem Sport von den derzeitigen 126 Kg auf ca. 90 Kg runter zu kommen. Da meine Motivation nie sehr lange anhält, suche ich nun bei Euch Unterstützung.

Gruß Lemmi

Subject: Re: Lemmi ist zu dick

Posted by [Lisa](#) on Fri, 29 May 2009 11:57:54 GMT

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

Hey Lemmi,

willkommen im Forum!

Wie groß bist du denn?

Ich wünsch dir ganz viel Erfolg bei deiner Abnahme!

Ig Lisa

Subject: Re: Lemmi ist zu dick

Posted by [Sassi](#) on Fri, 29 May 2009 12:01:49 GMT

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

Hallo Lemmi,

auch von mir ein herzliches Willkommen!

Du packst das sicherlich. Viele von uns haben ja einen weiten Weg.

Subject: Re: Lemmi ist zu dick

Posted by [Daniel0815](#) on Fri, 29 May 2009 12:07:38 GMT

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

leichtem sport? mit dem körporgewicht gibts fast keinen leichten sport

für den anfang find ich treppensteigen immer sehr gut (rauf, nicht runter!)

viel glück

Subject: Re: Lemmi ist zu dick

Posted by [Lemmi](#) on Fri, 29 May 2009 12:12:17 GMT

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

Lüser schrieb am Fr, 29 Mai 2009 13:57Hey Lemmi,

willkommen im Forum!

Wie groß bist du denn?

Ich wünsch dir ganz viel Erfolg bei deiner Abnahme!

Ig Lisa

Upps, sorry.

Ich bin ca. 1,76 Groß

Habs oben jetzt noch dazugefügt.

Subject: Re: Lemmi ist zu dick

Posted by [Daniel0815](#) on Fri, 29 May 2009 12:16:15 GMT

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

auf gehts ins treppenhaus

Subject: Re: Lemmi ist zu dick
Posted by [Evchen](#) on Fri, 29 May 2009 19:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie wärs mit schwimmen? Das wär doch ein guter Einstieg!

Subject: Re: Lemmi ist zu dick
Posted by [Daniel0815](#) on Fri, 29 May 2009 19:15:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lemmi kann dich nich hören - is im treppenhaus

Subject: Re: Lemmi ist zu dick
Posted by [Lemmi](#) on Fri, 29 May 2009 19:22:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die nette Begrüßung.

War noch mit dem Rad unterwegs.
Bei dem schönen Wetter hält mich nichts in der Bude.

Subject: Re: Lemmi ist zu dick
Posted by [MayaPapaya](#) on Sat, 30 May 2009 10:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlich willkommen im Forum!
Lemmi und die Schmöker hab ich früher gern angeschaut

LG, Maya

Subject: Re: Lemmi ist zu dick
Posted by [schokoholic](#) on Tue, 02 Jun 2009 08:18:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War noch mit dem Rad unterwegs.
Bei dem schönen Wetter hält mich nichts in der Bude.
[/quote]

HalliHallo auch von mir...
Klingt doch schon toll!!!

Machst du noch was an Sport?

LG
schoki
