
Subject: Ein fröhliches Hallo an alle,
Posted by [Alliah](#) on Sat, 27 Jun 2009 17:42:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,

mein name ist alliah. ich bin 1,78 groß und 75 kg schwer. ich würde gerne einige kilos abnehmen. seit jahren sind viele versuche dauerhaft abzunehmen gescheitert. ich bin fitnesstrainerin und daher weiß ich sehr viel über sport und ernährung. letztlich habe ich die diagnose hashimoto syndrom (massive schilddrüsenunterfunktion) erhalten, weshalb es mir trotz viel Bewegung und sehr gesunder Mischkost (viel Rohkost,Fisch,Obst & Gemüse) schwer fällt mein Ideal zu erreichen. Ich mache Krafttraining, Aerobickurse, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Laufen und vieles mehr. Ich liebe Sport und habe mir dies zum Beruf gemacht. Jetzt hoffe ich dass ich mithilfe dieses Forums endlich mein Ziel erreichen kann, wozu ich anderen schon verhelfen konnte

liebe grüße

PS: an alle, die sich so schwer tun ihr Gewicht zu halten, öfters müde sind, Konzentrationsschwierigkeiten haben (evt. brüchige Nägel, Haare) kontrolliert eure Schilddrüsenwerte beim Arzt

Subject: Re: Ein fröhliches Hallo an alle,
Posted by [die_mim](#) on Sat, 27 Jun 2009 18:26:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein herzliches Hallo zurück

wow, fitnesstrainerin... das ist auch ein cooler job oder???

darf man fragen, wie alt du bist und warum du abnehmen willst??? ich mein du machst ja viel sport, da sind vieles sicher schon muskeln und dein gewicht liegt ja auch im normbereich glaub ich???!?

liebe grüße, die mim
