

---

Subject: Es muss was passieren...

Posted by [sommersprosse](#) on Wed, 29 Jul 2009 08:05:36 GMT

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

---

Hallo,

ich bin seit ein paar Tagen schon heimliche Mitleserin und habe mich jetzt dazu entschlossen, auch mitzumachen.

Zu mir: Ich bin 1,73m groß und wiege 77 kg. Eindeutig zu viel. Ich habe vor 2 Jahren sehr viel abgenommen (auf 57kg) weil ich sehr viel Liebeskummer hatte und um meinen damaligen Freund zu gefallen wenig gegessen und viel gejoggt bin, naja dann bin ich in Urlaub, komme wieder und lerne meinen Freund kennen. Und mit der Liebe kamen dann auch wieder die Pfunde. 20(!)kg.

Ich möchte versuchen, mit Joggen (morgens vor der Arbeit-wie damals) und einer Ernährungsumstellung abzunehmen. Leider gibt es bei mir auf der Arbeit immer lecker Kekse, Haribo und solcher netten Süßigkeiten. Zum Mittag darf man sich dann was bestellen (meist von einem Autohof) das die Firma dann zahlt-ist ja nett, aber so habe ich dann auch nocheinmal zugenommen. Immer Currywurst-Pommes, Pizza usw. Seit Januar 2009 esse ich jetzt kein Fleisch mehr, nurnoch Fisch. Aber helfen tut das auch nicht...

Also, bei Tips bin ich offen für alles...

Und nun: Ran an den Speck!

---

---

Subject: Re: Es muss was passieren...

Posted by [xantipe](#) on Wed, 29 Jul 2009 08:33:32 GMT

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

---

hallöchen!

jaja die liebe kenn ich,kenn ich

fleisch ist durchaus fürs abnehmen geeignet, naja schweinsbraten eher weniger das könntest du also ohne weiteres in deinen speiseplan wieder aufnehmen, außer natürlich du bist aus überzeugung ein nicht-fleichesser geworden!

bei fisch gibts auch ein paar fette viecherchen z.b. lachs,thunfisch und natürlich kommts auf die beilagen an!

ich wünsche dir alles gute!glg beate

---