
Subject: Salut!

Posted by [tigerlili](#) on Sat, 08 Aug 2009 17:13:21 GMT

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

Hallo ihr Lieben!

Ich bin jetzt endlich auch mal einem Forum beigetreten, um mir so die erhoffte Motivation anzueignen und natürlich dadurch auch meine Ziele zu erreichen.

Ich bin 1.80m groß und wiege zur Zeit 75kg.

Das mag zwar nicht so furchtbar viel sein, jedoch fühle ich mich unwohl und ein paar Kilos sollten schon weg.

Meine bis jetzt häufig genutzte Methode war (etwas wirklich gesundes), einfach den Zucker wegzulassen, bzw. die Süßigkeiten.

Da ich leider eine Fructoseintoleranz habe (sprich: ich vertrage kein Obst und keinen Haushaltszucker) ist es für meinen Körper eigentlich sehr gut. Trotzdem überkommt mich doch sehr häufig der Heißhunger und dann wird im wahrsten Sinne des Wortes GEFRESSEN (Süßes!). Ich kann mich einfach nicht zurücknehmen, obwohl ich weiß, dass es gesundheitlich schlecht für mich ist (figürlich natürlich auch!).

Naja, ich werd mich mal hier durchstöbern und schauen, worauf ich so treffe, vielleicht hilft mir ja auch was.

Lg, Tigerlili

Subject: Re: Salut!

Posted by [die_mim](#) on Sat, 08 Aug 2009 19:04:16 GMT

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

Ein herzliches Willkommen dir

Und mich hat dein Name hergelockt... Tigerlili aus Peter Pan ????

Liebe Grüße, deine mim

Subject: Re: Salut!

Posted by [tigerlili](#) on Sat, 08 Aug 2009 20:22:26 GMT

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

genau die bin ich

Subject: Re: Salut!

Posted by [die_mim](#) on Sat, 08 Aug 2009 20:25:42 GMT

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

Aber die Tigerlili muss doch nicht abnehmen

Subject: Re: Salut!

Posted by [tigerlili](#) on Sat, 08 Aug 2009 20:43:39 GMT

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

vielleicht sollte ich es nicht "abnehmen" sondern "perfektionieren" nennen
damit ich auch schön zufrieden bin!

Subject: Re: Salut!

Posted by [die_mim](#) on Sat, 08 Aug 2009 20:46:15 GMT

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

Das Wort klingt für Tigerlili schon besser

Subject: Re: Salut!

Posted by [tigerlili](#) on Sat, 08 Aug 2009 21:28:19 GMT

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

siehste
