
Subject: Tach!!!

Posted by [Tonmaus](#) on Fri, 26 Mar 2010 14:00:10 GMT

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

Ich habe euch gefunden ...ab jetzt kann es nur besser werden.

Ich bin 31 Jahre alt, 168 cm groß und wiege stolze 83,3 Kilo.

Ich hasse mich....na gut das ist vielleicht ein bisschen heftig...

ich mag mich soo gar nicht leiden. Besser?

Ich war noch nie eine von den ganz dünnen Mädels, aber meine Figur war okay.

Das relativiert sich ja auch meistens mit dem Alter.

Es gab immer Gewichtsschwankungen, die waren aber meistens nur von kurzer Dauer.

Was hat sich verändert??

Ich hab meinen Freund kennengelernt, der isst gerne.

Wir haben eine gemeinsame Tochter (5), die isst gerne.

Meine Fastschwiegereltern essen gerne.

Auf Arbeit bin ich die einzige Frau und alle Männer essen gerne, aber das gemeine ist, die sind alle Dünn.

..na gut, dass zu meiner allgemeinen Situation.

Nun kommt aber noch erschwerend hinzu, dass ich nach 10 Jähriger Beziehung meinen Freund im Juli heiraten will. AAAAAHHHHHHHHH

...und seit dem geht so was von gar nix mehr.

Ich denke nur noch übers Essen nach.

Ich möchte mich ja gar nicht unter Druck setzen, aber ich hätte gern 4-5 Kilo weniger auf den Rippen.

Kann ja nicht schaden, dann sieht das Hochzeitsfoto vielleicht auch besser aus.

Auf lange sich hin gesehen will ich dann mal unter die 70 Kilomarke rutschen, aber das hat Zeit bis zum nächsten Sommer.

Okay, das soll erst mal reichen.

LG die Tonmaus

Subject: Re: Tach!!!

Posted by [Kopfkin](#) on Sat, 27 Mar 2010 09:08:31 GMT

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

Hallo Tonmaus,

ich bin auch neu hier. Scheint ganz nett zu sein, dieses Forum

Du hast ja eine optimale Motivation für die Gewichtsabnahme, das ist super und 4-5 Kilo ist doch auch ein realistisches Ziel. Also keine Panik. Ich drück Dir fest die Daumen, dass das klappt!

LG, Ella

Subject: Re: Tach!!!

Posted by [schokofant](#) on Sat, 27 Mar 2010 10:50:21 GMT

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

hallo tonmaus!

ich find deine zielsetzung auch super! die meisten haben immer viel zu hohe und unrealistische ziele. ich versuche übrigens auch bis zum sommer um die 5 kilo abzunehmen

ich wünsch dir viel glück und bleib dran! denk immer an die hochzeit das motiviert sicher unglaublich

lg,
schokofant

ps: wie hast du vor abzuspecken? machst du irgendeinen supertollen sport?

Subject: Re: Tach!!!

Posted by [Tonmaus](#) on Mon, 29 Mar 2010 05:46:25 GMT

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

Vielen Dank für die nette Begrüßung!!

Bis jetzt war es mit der Motivation weniger zu essen nicht so toll. Das einzige was klappt ist die Bewegung und das viele Trinken, aber den Rest bekomme ich auch noch hin, vor allem bei so netter Unterstützung.

LG Tonmaus

Subject: Re: Tach!!!

Posted by [extrafruity](#) on Tue, 30 Mar 2010 12:44:59 GMT

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

Hallo Tonmaus!

4-5 Kilo bis zum Juli sollten kein Problem darstellen. Wie sieht's denn mit deiner Ernährung aus? Das muss ja nicht unbedingt WENIGER werden, häufig wirkt schon ein ANDERS...

Viele Grüße
extrafruity
