
Subject: heute abend mal bier erlaubt?

Posted by [Fantasia](#) on Sat, 10 Apr 2010 16:35:40 GMT

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

hallo ihr lieben..

ich bin jetzt seit einigen wochen wieder relativ erfolgreich dabei, dh zumindest eine konstante abnahme von ~800g pro woche..

nun weiß ich natürlich, dass man keinen alkohol trinken sollte, wenn man abnehmen möchte.

trotzdem würde ich heute abend gerne etwas trinken, es ist ein wirklicher grund zum feiern etc gegeben und lust hätte ich schon..denke auch nicht, dass es mehr als 1 liter bier werden würde, aber ich würde gern wissen, was ihr objektiv dazu sagt, damit ich mich morgen nicht ärgern muss..

lg

über eine schnelle antwort würde ich mich freuen

Fantasia

achja

es sei noch erwähnt, dass ich mir vorgenommen habe, den weg zur party mit dem fahrrad zurückzulegen, insgesamt also zumindest nochmal 40-50 min "sport" extra, in der ich ansonsten auto fahren würde..

vielleicht versuche ich mich selbst zu überreden^^

Subject: Re: heute abend mal bier erlaubt?

Posted by [Krähe](#) on Sat, 10 Apr 2010 18:26:36 GMT

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

Erst einmal musst du das vor dir selbst verantworten und kannst niemand anderem als dir selbst diese "Erlaubnis" abringen. Wie wichtig ist dir dein Ziel? Wie schlimm ist es, dieses Ziel etwas verzögert zu erreichen?

Ich bekam neulich ein Paket von meiner Mutter aus Hamburg mit meiner Lieblingsschokolade. Es ist nicht besonders viel, aber eben doch weder gesund noch kalorienarm. Dennoch habe ich sie gegessen, mir aufgeschrieben, etwas mehr Sport gemacht... und hab jetzt dennoch keine Angst vorm Wiegetag.

Du musst dich selbst genug kennen. Bleibt es bei der Ausnahme? Kannst du dich zügeln? Ist es dir das wert?

Bier ist ja auch keine magische Nahrung, sie hat Kalorien wie jedes andere Lebensmittel auch, die man sich aufschreiben und entsprechend mit einplanen kann. In meinen Augen ist es kein Beinbruch, sich hin und wieder was zu gönnen, wenn man denn das nicht zum Anlass nimmt gleich alles hinzuschmeißen, sondern gleich am nächsten Tag wieder voll im Programm steht.

Meinen Segen hast du - die Frage ist aber, ob es dir selbst das wert ist, nicht ob WIR finden, dass

das okay ist. Übernimm Verantwortung!

Liebe Grüße von der Krähe

Subject: Re: heute abend mal bier erlaubt?
Posted by [Lisa](#) on Sat, 10 Apr 2010 20:43:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu!

Ich finde du solltest es dir ruhig mal gönnen!

Wenn man zu krass immer dran denk "Oh nein, das Bier könnte jetzt so meiner Figur schaden und ich darf sowieso nur 1 Liter trinken, da es sonst zu viel ansetzt.... etc" ist total falsch. Wenn es einen Grund gibt zu feiern, dann kann man auch mal ruhig mehr als 1 Bier trinken!

Es ist ja nur eine Ausnahme! Ich würde mich da nicht zu sehr beherrschen wollen!

Wünsche dir jedenfalls gaanz viel Spass!

Lisa

Subject: Re: heute abend mal bier erlaubt?
Posted by [Fantasia](#) on Mon, 12 Apr 2010 04:20:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank euch beiden für die antworten und krähe, du hast absolut recht, mit dem was du sagst..manchmal ist das mit den entscheidungen aber so schwierig

ich hab übrigens doch nichts getrunken, was aber mehr daran lag, dass es mir letztendlich zu kalt zum fahrradfahren gewesen wäre..also eher faulheit, aber das ist schon okay so!

Ig
Fantasia
