
Subject: New New New

Posted by [Klunker](#) on Wed, 28 Apr 2010 08:15:05 GMT

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

Hallo alle zusammen!

Ich bin 23 Jahre alt und stecke mitten im Studium. Nachdem ich mein halbes Leben mit vielen bescheuerten Diäten zugebracht habe, habe ich vor einiger Zeit beschlossen es nun "einfach" mit gesunder ernährung zu versuchen. Bei einer Größe von 168cm wiege ich z.Z. 72,5 Kilo - ich würde mich über 7-8 kg weniger sehr freuen!!

Seit ich gemerkt habe, dass Zucker für mich ein echter Suchtfaktor ist, lasse ich ihn ganz weg - und das klappt recht gut!

Meine größte Schwäche ist mein innerer Schweinehund: Der verjagt oft ganz schnell jeden Gedanken an Sport!!!

Subject: Re: New New New

Posted by [güegi](#) on Wed, 28 Apr 2010 09:16:01 GMT

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

hallo klunker

gesunde ernährung tönt schon mal sehr gut

nur leider funktioniert es ohne sport nicht.. gibt es nichts, was was du gerne machst?

liebe grüsse & viel erfolg

nicole

Subject: Re: New New New

Posted by [gouvi](#) on Wed, 28 Apr 2010 10:27:38 GMT

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

Klunker schrieb am Mi, 28 April 2010 10:15

Meine größte Schwäche ist mein innerer Schweinehund: Der verjagt oft ganz schnell jeden Gedanken an Sport!!!Willkommen!

Ich kenne das: "Sport" ist für mich ein absolutes Unwort...

Aaaaaber: Bewegung ist es nicht. Ich mache keinen expliziten Sport, aber ich bewege mich im Alltag, soviel es geht, und da kommen pro Tag im Schnitt 6-8 flott gelaufene Fußkilometer zusammen und oft auch noch ca. 10km Fahrrad. Fahrrad darf am WE auch gern mehr sein, v.a. wenn das Wetter schön ist. Dabei habe ich keine sportlichen Ambitionen, d.h. einen 17er Schnitt finde ich völlig ausreichend, ich will ja auch noch etwas von der Landschaft sehen.

Wann ich das letzte Mal einen Fahrstuhl von innen gesehen habe? Lang her

(sprich: Treppensteigen ist auch Bewegung und macht fit)

... und wenn es schön warm ist, ziehe ich auch gern meine meditativen Bahnen im Freibad

Also: keine Chance dem Schweinehund, Bewegung ist immer möglich!

Subject: Re: New New New

Posted by [Klunker](#) on Wed, 28 Apr 2010 17:44:13 GMT

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

@nicole:

naja, ich laufe ganz gerne, wenn ich schon fit bin... Die ersten male macht es einfach keinen spaß, wenn ich die hinter mir habe geht es! und kraftträinig mag ich auch (halt ,mal so richtig den körper spüren). Das Problem ist eher, dass ich andere Dinge (wie Studium) wichtiger nehme

@gouvi:

Ja, danke...du bringst mich auf was! Ich LIEBE nämlich die Fahrstuhle inner Uni...okay, Zeit sich von ihnen zu verabschieden! und in zukunft gibts wohl auch keinen bus mehr zur uni Ja, das is n Plan!

Ich werde mein bestes versuchen, um dem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen! laufen und Krafttraining versuche ich wieder in den Alltag zu integrieren!

Danke euch!

Subject: Re: New New New

Posted by [güegi](#) on Thu, 29 Apr 2010 05:26:48 GMT

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

guten morgen

na das mit dem laufen ist doch schon mal gut.. ich kenne das auch. wenn man keine kondition hat macht es wirklich keinen spass. kennst du niemanden der mit dir laufen möchte? ich gehe seit 3 wochen regelmässig mit meinem freund und merke von mal zu mal das ich mehr kondition bekomme.. wenn man dran bleibt und regelmässig joggt, geht es doch ziemlich schnell voran mit der kondition..

klar ist das studium wichtiger, aber ich konnte mich nach dem sport jeweils viel besser aufs lernen konzentrieren

viel erfolg beim kampf gegen den schweinehund wünsche ich dir
liebe grüsse nicole
