
Subject: :-)

Posted by [chini-](#) on Thu, 20 May 2010 13:59:26 GMT

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

liebe foris,

nach langer suche im netz, bin ich auf diese wunderbare seite gestossen. was für eine freude, endlich mal eine seite die nicht daran interessiert nur das geld aus der tasche zu ziehen. bei vielen offenbart sich das ja erst, wenn man die agbs liest. deshalb habe ich hier auch zuerst alles sehr mißtrauisch beäugt.

ich möchte mich bei den inhabern dieser seite, die so vielen hilfe ist, ganz herzlich bedanken. das verpflichtet ja geradezu, sich ganz besonders mühe zu geben und durch zu halten.

da ich gesundheitlich unbedingt abnehmen muß, freue ich mich um so mehr, hier so viele hilfreiche tools gefunden zu haben.

ganz liebe grüße, chini

Subject: Re: :-)

Posted by [OSSO](#) on Thu, 20 May 2010 14:16:07 GMT

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

Zitat:enn man die agbs liest. deshalb habe ich hier auch zuerst alles sehr mißtrauisch beäugt. Keine Sorge, ist alles aus eigenem Abnehm-Interesse entstanden und nicht wegen der Kohle

Herzlich willkommen

Subject: Re: :-)

Posted by [Löwenzahn](#) on Thu, 20 May 2010 18:44:21 GMT

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

herzlich willkommen und viel Erfolg!

magst Du verraten, wie alt Du bist, und wie groß?

Subject: Re: :-)

Posted by [chini-](#) on Fri, 21 May 2010 08:36:42 GMT

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

aber gerne löwenzahn,

ich bin fast 50 und nur 1,55 groß. du siehst es wird allerhöchste eisenbahn die sache ernsthaft anzugehen.

alle achtung vor dem was du geleistet hast, das war ja eine menge die da verloren gegangen ist. solche erfolgsgeschichten machen wirklich mut.

diesmal mache ich sogar auch gerne die zusätzliche bewegung, weil ich genau verfolgen kann (und das ohne große umstände) was das für meinen kalorienumsatz bewirkt und das ich mir damit auch mal ein besonderes lekkerlie verdienen kann. außerdem motiviert mich das sehr, das ich hier alles online machen kann und so jeden tag am stöbern bin. das macht direkt spaß.

Subject: Re: :-)

Posted by [Löwenzahn](#) on Fri, 21 May 2010 15:11:59 GMT

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

Danke für die zusätzliche Information - yepp, ich kann gut verstehen, dass Du "ES" jetzt angehen willst bei mir war die nahende 50 auch ein echter Auslöser

Subject: Re: :-)

Posted by [Gast](#) on Sat, 22 May 2010 08:30:03 GMT

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

Hi liebe Chini,

ich lese schon seit Anfang März mit Regelmäßigkeit in diesem Forum. Dies ist nun mein erster Beitrag.

Auch ich empfinde dieses Forum als echte Motivationsquelle für unser aller Bestreben: sich in seiner Haut wohlfühlen. Alles andere kommt dann schon von selbst.

So trete ich Dir hier nun zur Seite, dies auch, weil Du mein passendes Gegenstück bist und wir uns ganz trefflich gegen-seitig anspornen könnten. In puncto Alter/Gewicht passt es einfach.

Ich bin noch 44 Jahre alt, 1,66 m groß und wiege 85,7 kg (zeitaktuell gewogen, ich bin gerade eben mal auf die Waage gestiegen). Im Mai vor zwei Jahren wog ich noch 66 kg. Dies sei nur mal angemerkt, um aufzuzeigen, wie schnell sich alles ändern kann.

Ich gehöre zur Fraktion der Frustfresser, der 2 statt 1 Portion Esser und der Schoko- und Gummibärendroupies. Diese "Schwachpunkte" begleiten mich schon mein Leben lang und spätestens seit meiner Pubertät muss ich auf mein Gewicht und meinen Hang zum exzessiven Genuss achten.

Die Reise zu dem für mich akzeptablen "Ich" möchte ich mit einer Ernährungsumstellung (einfach mehr gesundes Essen mit erheblich weniger Fett und leeren Kohlehydraten) sowie deutlich mehr Bewegung (Schwimmen, Radeln,

Walken) antreten. Na ja, damit erfinde ich das Rad ja nun auch nicht neu.

Ich bin beruflich vollschichtig tätig, werde also nicht so viel Zeit haben, um hier womöglich täglich was zu schreiben.

Aber es wäre dennoch nett, sich so dann und wann mal auszutauschen.

Dazu lade ich Dich und alle übrigen Forumsmitglieder herzlich ein.

Viele Grüße und schönes verlängertes Wochenende bei bestem Wetter wünscht Tara

Subject: Re: :-)

Posted by [Löwenzahn](#) on Sat, 22 May 2010 08:35:31 GMT

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

dann kann ich meinen Tipp ja gleich doppelt loswerden: legt Euch ein Tagebuch an, da könnt Ihr aufschreiben, wie es mit dem Essen, Trinken und der Bewegung so klappt und bekommt ganz sicher auch Rückmeldungen, und ggfs. Tipps und Anregungen plus natürlich Unterstützung bei den kleinen fiesen Dellen und Umwegen auf dem Weg zum Ziel

Subject: Re: :-)

Posted by [Gast](#) on Sat, 22 May 2010 08:53:22 GMT

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

Hallo liebe Löwenzahn,
respektive Claudia, wenn ich mich recht erinnere)

Vielen Dank für Deinen Tipp.

Ab Mitte nächster Woche habe ich ein bisschen mehr Muße und Zeit und kann mich mit den Details vertraut machen und werde auch einen Abnehmticker einstellen.

Oder Chini hat ein Tagebuch angelegt, das wir dann fortführen.

Bis dahin,

Ig, Tara

Subject: Re: :-)

Posted by [chini-](#) on Sat, 22 May 2010 14:18:50 GMT

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

hallo tara,

da freut mich, dass ich dich gleichzeitig auch noch ein bisschen mitmotivieren kann. ich werde mir mal die tagebuchfunktion genauer anschauen, wäre doch ganz nett sich darüber ein bisschen auszutauschen.

danke für den tipp löwenzahn. jetzt kommt ja schon gleich die erste bewährungsprobe, ein langes wochenende aber ich bin sehr zuversichtlich.

lg. chini

Subject: Re: :-)

Posted by [Löwenzahn](#) on Sat, 22 May 2010 17:28:43 GMT

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

das Essverhalten muss sich ja nicht ändern, wegen des WE`s, ne

Subject: Re: :-)

Posted by [chini-](#) on Sun, 23 May 2010 10:18:44 GMT

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

das stimmt löwenzahn und bis jetzt klappt es auch ganz prima. habe schon wieder eine abnahme zu verzeichnen

Subject: Re: :-)

Posted by [Löwenzahn](#) on Sun, 23 May 2010 12:24:43 GMT

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

na Bravo, super
