
Subject: ach wenn der innere schweinehund nicht wäre
Posted by [knoevenagel](#) on Wed, 16 Jun 2010 19:45:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen;-)

ich bin eben bei der Recherche nach Infos zum Thema gesund abnehmen auf diese Seite gestoßen und war direkt angesprochen.

Schon seit längerem bin ich mit meiner körperlichen Konstitution nicht mehr so zu zufrieden (ok, das ist man als Frau wohl nie^^). Schon oft habe ich mir vorgenommen, endlich mal gesünder zu essen und mehr Sport zu machen, aber alleine ist das immer etwas schwer! Und wenn man zur schwachen Selbstdisziplin neigt und Schokolade liebt noch viel schwerer:-) Seit ich angefangen habe zu studieren habe ich ein paar Kilo zugenommen und fühle mich in meiner Haut nicht mehr so wohl und das soll sich ändern. Würde mich über jede Art von Ratschlag und Unterstützung freuen:-)
Ich bin gespannt!

Liebe Grüße

Subject: Re: ach wenn der innere schweinehund nicht wäre
Posted by [Löwenzahn](#) on Wed, 16 Jun 2010 20:30:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

herzlich willkommen!

wie groß bist Du denn, und wie schwer, und wieviel möchtest Du denn abnehmen, und vor allem wie?

Fragen über Fragen

Subject: Re: ach wenn der innere schweinehund nicht wäre
Posted by [knoevenagel](#) on Thu, 17 Jun 2010 06:14:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich wiege ca. 64,5 kg und bin ungefähr 1,72 oder 1,73m groß.
Als erstes Ziel würde ich gerne wieder die 60 kg erreichen und danach vielleicht auf 58 kg zurück. Vor meinem Studienbeginn hatte ich so um den Dreh mein Gewicht und habe mich deutlich wohler gefühlt:-)

Liebe Grüße
knoevenagel

Subject: Re: ach wenn der innere schweinehund nicht wäre

Posted by [gouvi](#) on Fri, 18 Jun 2010 14:04:27 GMT

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

Dies Forum heißt "gesünder Abnehmen" - Wege ins Untergewicht werden hier nicht unterstützt.

Subject: Re: ach wenn der innere schweinehund nicht wäre

Posted by [schokofant](#) on Tue, 22 Jun 2010 11:34:57 GMT

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

hey hey nicht gleich so unfreundlich gouvi...
