

---

Subject: Schlank bis zum Geburtstag  
Posted by [Candysha](#) on Mon, 20 Sep 2010 19:38:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen

Ich habe am 29. Januar Geburtstag und das ist ja noch eine Weile hin, aber genau das ist, was ich will: Abnehmen ohne zu grossen Stress.

Mir bleiben also plus/minus 125 Tage oder auch 4 Monate bis dahin.

Ich wiege momentan 67.5 KG bei einer Körpergrösse von 1.71m.  
Ich möchte bis zu meinem Geburtstag wieder mein Wunschgewicht von 59 KG erreichen.

Zu meiner Person:

Ich habe einen ziemlich stressigen Bürojob, bei dem ich mich nur unregelmässig bewege (dafür nehme ich so oft wie möglich die Treppe anstatt den Lift).

An drei Abenden besuche ich einen Weiterbildungskurs und bin daher nie vor halb 9 zu Hause. Meistens fällt dadurch das Abendessen aus oder ich schiebe mir ein Butterbrot zwischen die Zähne.

Wenigstens habe ich (noch) kein Auto und nehme daher meistens das Fahrrad oder gehe zu Fuss.

Einmal wöchentlich gehe ich für ca. 1h - 1 1/2h zum Sport. Wir sind eine Gruppe junger Leute und machen Sport querbeet.

Ich versuche, täglich mind. 2 Liter Wasser zu trinken. Dies gelingt mir aber leider nicht immer.

Nun will ich wirklich zurück zu diesem Traumgewicht & dafür brauche ich EURE Hilfe!!

1. Ist es machbar? Es sind ca. 2 KG im Monat.
2. Was rät ihr mir, um trotz Stress die Kilos purzeln zu lassen?
3. Gibt es irgendwelche Fertigsmenüs, die schnell gekocht sind und trotzdem zur ausgewogenen Ernährung beisteuern?

Danke für eure Hilfe!!!

---

---

Subject: Re: Schlank bis zum Geburtstag  
Posted by [Roya](#) on Thu, 23 Sep 2010 09:04:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also 2 kg pro Monat sind machbar.

Ich bin genauso groß wie du und kann dir daher jedoch sagen, es wird hart.

Ich wiege etwas unter 62 kg und wenn da nun noch was weichen soll wird es nur mit strenger Kontrolle und viel Sport möglich werden noch tiefer zu kommen.

Mir persönlich ist es das nicht wert.

Ich genieße auch meinen Alltag und hänge mein Wunschgewicht nicht an Zahlen fest die ich bis zu einem Punkt erreichen möchte.

ich verliere es nicht aus den Augen aber wenn du ein gutes Normalgewicht erreicht hast hält der Körper an dem fest was er hat.

So wie ich momentan bin habe ich definitiv ein Wohlfühlgewicht erreicht.

Ich wünsche dir viel Motivation und Erfolg bei deinem Vorhaben, sieh es aber nicht zu verbissen unbedingt zum Endgewicht zu kommen.

---