
Subject: JUHU

Posted by [Gast](#) on Tue, 28 Sep 2010 19:05:16 GMT

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

hallo,

bin neu hier, zu meiner person: habe 145 kg und bin 1,75 groß

freue mich von euch zuhören

lg

Subject: Re: JUHU

Posted by [Chaosteufel](#) on Tue, 28 Sep 2010 20:00:59 GMT

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

Hi ich bin auch neu hier Hast du nen bestimmten Plan um abzunehmen? Diät? Sport? Alles zusammen? Ich möcht einfach Sport treiben und gleichzeitig ein bisschen auf meine Ernährung achten, wobei ich keine Lust auf Kalorienzählen etc. hab. Ich möcht einfach normal leben und mir auch mal McDonalds oder ein Eis gönnen. Mal sehen wie weit ich komme

Subject: Re: JUHU

Posted by [Gast](#) on Tue, 28 Sep 2010 20:07:27 GMT

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

hallo,

schön dass jemand so schnell antwortet

von diäten, halte ich nicht sehr viel

verzichte auch nicht auf alles, probiere, etwas weniger zu essen, möchte langsamer abnehmen, 1 kg pro woche reicht mir vollkommen, dauert zwar länger, aber ich hab es mir ja auch nicht, in einem monat angegessen.

lg

Subject: Re: JUHU

Posted by [2825flipper](#) on Wed, 29 Sep 2010 06:04:04 GMT

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

Na,du!!

Herzlich Willkommen im Club !

Das mit dem Abnehmen ist so eine Sache .

Ich habe auch 100 Diäten ausprobiert,und nichts hat es gebracht.

Nun habe ich meine Ernährung umgestellt ,und schau da es klappt.

Sport mache ich so gut wie gar keinen ,weil ich an der WS operiert worden bin.Rad fahren geht aber.

Wie hast du dir den das mit dem Abnehmen vorgestellt,was willst du den machen

Mit FDH ist es nicht getan,mal fällt immer in sein altes Essverhalten zurück.

Schreib mir doch mal würde mich freuen

Subject: Re: JUHU

Posted by [Skorpine](#) on Wed, 29 Sep 2010 08:59:59 GMT

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

Zitat:hallo skorpine,

bin neu hier, bewundere gerade, deine tolle abnahme, wie hast du dass geschafft?

lg

Hallo und ein HERZLICHES WILLKOMMEN hier im Forum!!!

Erst einmal danke für Dein Kompliment. Freut mich immer, wenn ich das höre.

Gleich am Anfang habe ich eigentlich nur über die Ernährung abgenommen. Weniger gegessen, (leider) auch die ein oder andere Diät mit gemacht. Hat zwar alles auch irgendwie geklappt. Hab mich aber nicht gut dabei gefühlt. Als ich dann an einem richtigen Frustpunkt angekommen war, hab ich mich aufgerafft und habe einen Abnehmkurs in einem Fitnessstudio mitgemacht. Was da an "Ernährung" vorgegeben wurde, würde ich niemals wieder machen. (800-1000 kcal pro Tag). Die erste Zeit geht`s ja noch. Aber dann hab ich das Ganze dann abgebrochen, weil ich total in die Knie gegangen bin. Kreislaufbeschwerden, überreizt einerseits, ausgelaugt andererseits. Irgendwie kein Mensch mehr. ABER: Da ich einen Studiovertrag mit abgeschlossen hatte, bin ich trotzdem fleißig hin gegangen. Was das angeht, war ich nämlich total begeistert - zumindest nach der anfänglichen Überwindung, sich mit gut 130 kg auf ein Laufband zu stellen und lauter "Gazellen" um Dich herum springen. Das war ein ganz schwerer Schritt.

Daraufhin hab ich also VERNÜNFTIG gegessen, zugleich Sport gemacht und siehe da... es hat geklappt. Und das sogar besser denn je. Nicht nur mein Körper dankt es mir, weil er sich diesmal auch total anders entwickelt als früher NUR mit Essensumstellung. Auch mein Kopf und damit mein Wohlfühl haben sich seitdem um Welten verbessert!!! Auch wenn ich jetzt gerade erst auf meine gewichtsmäßige Halbzeit hinsteuere (dann sind 33 kg weg und nochmal mind. 30 kg müssen/sollen noch weggehen) fühle ich mich heute schon wie neu geboren.

Das war's auch schon mal im Groben... Wenn Du nähere Einzelheiten wissen möchtest, darfst Du gerne einfach fragen. Ich stehe soweit es mir möglich ist, gerne mit Rat zur Verfügung. Ist ja auch Sinn und Zweck dieses Forums hier. Und heute ist es mir auch eine große Freude, wenn ich meine Erfahrungen weitergeben kann...

Viele Grüße... bis dann... Karin

Subject: Re: JUHU

Posted by [Skorpine](#) on Wed, 29 Sep 2010 09:11:52 GMT

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

Chaosteufel schrieb am Di, 28 September 2010 22:00... wobei ich keine Lust auf Kalorienzählen etc. hab. Ich möcht einfach normal leben und mir auch mal McDonalds oder ein Eis gönnen. Mal sehen wie weit ich komme

Das eine schließt das andere aber gar nicht aus!

Das Ausschlag gebende für eine Abnahme ist einzig und allein eine negative Energiebilanz. Wenn man das in etwa im Kopf hat bzw. gut einschätzen kann, geht das auch so irgendwie.

Mir war am Anfang aber gar nicht bewusst, was ich da alles an Kalorien zu mir genommen habe und auch nicht oder mit welchem Sport ich in etwa wie viele Kalorien verbrauche. Dazu hab ich mir sehr wohl erstmal die Kalorien mitgezählt. Nach einiger Zeit, hat man manches dann auch schon im Gefühl. Aber selbst ich schreibe mir das heute noch auf. Vor allem dann, wenn es mir passiert, dass mir zwischendurch mal wieder der Faden reisst. Dann geht es aber nicht darum, wie viele Kalorien was hat. Sondern vielmehr darum, mir wieder schwarz auf weiss vor Augen halte, wie viel ich wieder mal zu viel in mich hineinschiebe... quasi als eigener kleiner Fingerzeig!

Auch Sport dokumentiere ich mit. Muss aber nicht so genau sein, wie ich das mache. Für mich selbst ist es einfach nur interessant zu sehen, wie sich meine Leistung nach und nach steigert. Ich finde das total faszinieren, weil ich mir das früher auch gar nicht vorstellen hab können, dass ich sowas überhaupt mal mache. Das dient mir also lediglich für mein eigene Motivation, sich gewichtsmäßig und auch sportlich weiter zu entwickeln...

Aber insgesamt denke ich schon, dass man sich vielleicht auch ein bisschen damit auseinander setzen sollte, damit man auch mal einen ungefähren Anhaltspunkt hat, in welchen Bereichen man sich auf beiden Seiten bewegt. Kann am Anfang durchaus sinnvoll sein und wäre deshalb mein persönlicher Tipp. Muss aber natürlich jeder selbst für sich entscheiden...

Auf jeden fall Euch beiden viel viel Glück !!!

Bis dann... Karin

Subject: Re: JUHU

Posted by [die_nicky1976](#) on Wed, 29 Sep 2010 09:30:42 GMT

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

hallo,

auch von mir ein herzliches willkommen. ich hatte zwar nicht so ein hohes ausgangsgewicht wie du/ihr, aber ich hab doch auch meine abnehmerfahrungen gemacht.

bei mir war es ähnlich wie bei karin. aber ich habe nie eine diät gemacht. ich halte nichts von verzicht. das fördert nur die heißhunger attacken. ich habe auch nie kcal oder punkte erzählt. obwohl ich das grundprinzip von ww sehr gut finde. ich bin dafür einfach zu faul. ich habe durch eine kombination aus bewussterem essen und sport abgenommen. ich bin kein leistungssportler geworden, werde ich wohl auch nie, aber ich habe es nach dem motto "jede bewegung ist besser als keine bewegung" gemacht. hier zählte für mich bereits ein ausgedehnter spaziergang als sport. ich habe oft überlegt, welche dinge man auch mal ganz gut zu fuss erledigen kann, zb. den kleinen einkauf.

ernährungsumstellung ist wichtig, klar, aber man muss sich auch was gönnen können, sonst verliert man die lust. ich bin jetzt nicht so der mc d fan, aber ich liebe pommes, gyros und co. ich habe solche leckereien meistens durch eine zusätzliche portion sport ausgeglichen.

ich wünsche dir viel erfolg!

lg nicole

Subject: Re: JUHU

Posted by [Gast](#) on Wed, 29 Sep 2010 17:33:39 GMT

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

hallo,

danke für eure beiträge

ich habe und werde einige dinge in meinem leben ändern, bewusster essen, mehr bewegung und wenss " nur " für den anfang ein spaziergang ist, nicht zu spät zu essen....

wie geht es euch heute?

lg

Subject: Re: JUHU

Posted by [Gast](#) on Wed, 29 Sep 2010 20:21:12 GMT

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

hallo,

klasse abnahme, spitze

lg

Subject: Re: JUHU
Posted by [Skorpine](#) on Thu, 30 Sep 2010 08:35:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

2011 schrieb am Mi, 29 September 2010 19:33
ich habe und werde einige dinge in meinem leben ändern, bewusster essen, mehr bewegung
und wenns " nur " für den anfang ein spaziergang ist, nicht zu spät zu essen....

Hallo Natascha,

für den Anfagn doch schon mal völlig OK!!!

2011 schrieb am Mi, 29 September 2010 19:33
wie geht es euch heute?
... und an dieser Stelle lade ich Dich zum Tagebuchschnuppern ein, wenn Du möchtest...
(dann brauch ich das nicht 2 x schreiben *he-he*)

Und halt uns auf dem Laufenden, wie`s Dir geht... freu mich schon, wieder was von Dir zu hören...!

Viele Grüße... die Karin

Subject: Re: JUHU
Posted by [Gast](#) on Sun, 03 Oct 2010 16:55:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

wie geht es euch heute?

sonntag ist immer mein wiegetag: 143,7

schönen sonntag noch

lg
