

---

Subject: Habe die Ehre!

Posted by [LockigsteLocken](#) on Tue, 10 May 2011 12:24:01 GMT

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

---

Schönen guten Tag allerseits!

um mich kurz vorzustellen: ich wohne im schönen Wienerwald, bin weiblich und hab viele Locken auf meinem Kopf! Ich hab nun um die 95 kg und bin 174 cm groß und bin 27 Jahre. Das ist mein Höchstgewicht und ich bin überhaupt nicht glücklich damit. Vor etwa 3 Jahren hatte ich mal 10 kg (von 85 auf 75) abgenommen, jedoch nicht bewusst - ich habe 3-4 Monate lang nur Schokolade gegessen. Dann kam es wie es kommen musste, ich habe meinen Freund gefunden, wo ich dann auch wieder normal zu essen begang, vielleicht auch etwas mehr und schon war ich auf 90 kg und weil das noch zu wenig war stockte ich noch auf 95 kg auf. Ich hab jetzt des öfteren wieder versucht abzunehmen, aber mit wenig Erfolg. Immer nur 2-3kg abgenommen, dann kam der Heißhunger auf Schokolade und alles war wieder vorbei und die Kilos wieder da!

Aber jetzt soll alles anders werden. Ich suche mir wo es nur geht Unterstützung, alleine schaffe ich es ja scheinbar nicht! Und ich glaub hier bin ich dafür richtig, mit etwas mehr Ehrgeiz an die Sache ran zu gehen. Und dieses Mal ohne Schokolade!

Also dann

auf ein paar schöne Momente

---

---

Subject: Re: Habe die Ehre!

Posted by [ladidadida](#) on Tue, 10 May 2011 13:07:15 GMT

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

---

Huhu Lockenkopf!

Herzlich Willkommen hier im Forum Wünsche dir viel Erfolg für dein Vorhaben! Hast du schon einen Plan, wie du das angehen möchtest?

Nur Schokolade ist eher suboptimal und gar keine Schokolade ja anscheinend irgendwie auch

---

---

Subject: Re: Habe die Ehre!

Posted by [LockigsteLocken](#) on Tue, 10 May 2011 13:37:46 GMT

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

---

Ja, mein Plan ist eigentlich ganz einfach. Nachdem ich einen Bürojob habe mache ich hier so gut wie keine Bewegung, da muss ich dann halt Abends ran. Mein Vorhaben ist 3 mal die Woche Sport. Fürn Anfang Nordic Walking, das schont meine Gelenke. Wenn ich dann etwas leichter bin werd ich auch andere Sportarten ausüben. Die Ernährungsumstellung ist bereits teilweise schon erfolgt. Jetzt zählt es nur noch die Süßigkeiten stark zu reduzieren! Ich weiß, dass ich nicht ganz ohne kann, deswegen bekommt mein Freund eine Schachtel mit Schokolade die ich dann in vernünftigen Portionen bekomme - wenn ich alles vor mir habe kann ich mich nicht zurück halten, deshalb bekommt mein Freund hier die Oberhand

Ich passe meine kcal pro Tag an mein Gewicht an. Mein "Grundverbrauch" der kcal sind erlaubt zu essen. Abnehmen werd ich dann durch den Sport, der ja nicht in den Grundverbrauch hinein fällt. Einfaches Prinzip und ich denke dadurch werde ich dann auch nicht ganz so schnell den jojo Effekt spüren. Soweit zur Theorie, hoffentlich wirds dann in der Praxis auch so einfach.

---

---

Subject: Re: Habe die Ehre!

Posted by [Elima](#) on Wed, 11 May 2011 04:31:02 GMT

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

---

Hallo Löckchen!

Wieder eine Österreicherin im Forum, schön!

Dein Plan hört sich sehr vernünftig an, ich denk das paßt schon. In meinen Augen ist es wichtig, dass du dir nichts verbietest, weil grad auf diese Dinge kommt dann die Gier.

Viel Erfolg und alles Liebe

Elima

---