

---

Subject: Nehme kein Gramm ab!!!

Posted by [Nanei1](#) on Fri, 12 Aug 2011 12:42:09 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben, ich bin neu hier im Forum! Komme aus Österreich. Nun zu meiner Frage: ich jogge (laufe) seit gut 2 Monaten jeden Tag mit meinem Hund, ich achte darauf, keine Süßigkeiten zu mir zu nehmen, trinke nur Wasser und einmal morgens Kaffee und trotzdem nehme ich nicht ein Gramm ab! Das ist jetzt schon sehr frustrierend und hätte ich die geringste Motivation gehabt, so wäre die schon lang dahin gewesen... Ich habe das Gewicht nach der Geburt meiner zweiten Tochter nicht mehr wegbekommen. Vor meiner ersten Schwangerschaft wog ich 51 kg bei 1,68 m Körpergröße.

Jetzt beträgt mein Kampfgewicht stolze 74 kg! Gut ich habe seeehr viel Schokolade gegessen, aber jetzt ernähre ich mich gesund, sündige nur sehr selten und quäle mich jeden Tag 2 km (auch bei glühender Hitze)... Weiß wer Rat oder warum mein Gewicht einfach nicht runter will???

War vor 10 Jahren auch schon sportlich aber da gings schneller!!!

Herzliche Grüße und danke für Eure Antworten!!

Marianne

---

---

Subject: Re: Nehme kein Gramm ab!!!

Posted by [Beza](#) on Fri, 12 Aug 2011 12:49:44 GMT

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

---

Hallo,

hast Du mal fuer einige Tage genau aufgeschrieben was Du an Kalorien zu Dir nimmst? Auch gesundes Essen kann man nicht in beliebigen Mengen zu sich nehmen um abzunehmen. Ohne fuer einige Zeit mal ganz genau auf Dein Essen zu schauen wird es wohl eher nix werden - ich jedenfalls nehme nur dann ab wenn ich zumindest grob meine taeglichen Kalorien im Auge behalte.

---

---

Subject: Re: Nehme kein Gramm ab!!!

Posted by [Nanei1](#) on Sat, 13 Aug 2011 07:40:01 GMT

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

---

Hi, danke für deine Antwort. Nein - ich habe noch nicht aufgeschrieben, wie viel ich zu mir nehme - aber ich esse ohnehin schon sehr wenig. Morgens nur Müsli mit Magerjoghurt, Mittags Normalkost, aber wenig zwischendurch einmal Obst und Abends meist ein Stück Brot mit Butter, fettarmer Wurst und Obst. Und dann laufe ich, das mir die Zunge raushängt...

Gruß

---

---

Subject: Re: Nehme kein Gramm ab!!!  
Posted by [balbC](#) on Sat, 13 Aug 2011 23:25:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi nanei...

leider überschätzt man sich bei den "gesunden" sachen oft total schnell was den kcal bedarf angeht...  
2 gescheit belegte brötchen zum frühstück können da schnell über 500kcal haben, dazu dann noch o-saft und nen latte dann sind wir schon bald bei 700...und schon ist die hälfte der verfügbaren kcal weg!

also notier dir mal 1 monat jeden bissen, dann bekommst du schnell ein gefühl dafür wieviel (kcal) du wirklich isst...  
und vorallem was du trinkst... denn das vergessen immer alle mit einzurechnen...

alles gute bis dahin

---

---

Subject: Re: Nehme kein Gramm ab!!!  
Posted by [Bonsai1267](#) on Sun, 14 Aug 2011 14:54:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Marianne,

willkommen unter den Neuen

Bin auch erst seit ein paar Tagen dabei.

Es scheint, es quält uns dasselbe Problem.

Ich drücke Dir die Daumen, dass Du hier die Unterstützung findest, die Du suchst und wünsche Dir viel Erfolg !!!

Liebe Grüße

---

---

Subject: Re: Nehme kein Gramm ab!!!  
Posted by [Nanei1](#) on Sun, 14 Aug 2011 15:01:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, ich werde es mal versuchen mit dem Notieren, aber ich trinke ohnehin nur Wasser. Abends versuche ich es jetzt nur mehr mit einem Apfel oder anderes Obst. Mal sehen...

---

---

Subject: Re: Nehme kein Gramm ab!!!  
Posted by [Nanei1](#) on Sun, 14 Aug 2011 15:03:19 GMT

---

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

---

@bonsai, danke für die lieben Wünsche, ich hoffe, dass auch du hier Unterstützung und Hilfe finden wirst!

Herzlichst, Marianne

---