

---

Subject: Wieviel Abnehmen ist Gesund?

Posted by [Kiki1990](#) on Sat, 18 May 2013 22:38:04 GMT

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

---

Hi, was ich mich Frage ist wie viel Abnehmen an Kg im Monat ist den Gesund?

Ich habe z.B. mir vorgenommen jeden Monat mind. 3kg abzunehmen, da ich in 12 Monaten von meinen 103kg auf 70kg runter will, wegen meiner Hochzeit und klar um mich Wohlfühlen und gesund zu sein. Hab mich auch grad versucht schlau zu machen -> Google, aber der Spuckt auch nichts aus....

Wisst ihr da was?

Und die nächste Frage, wieviel nehmt ihr so im Monat Durchschnittlich ab?

Dankeschön

---

---

Subject: Re: Wieviel Abnehmen ist Gesund?

Posted by [mynameisiris](#) on Sun, 19 May 2013 01:00:21 GMT

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

---

2kg im Monat sind Ideal!

Bei mir ist in einem Monat von +3kg bis -5kg alles drin...aber in letzter Zeit so +/-0,5kg...also ganz verschieden...

---