

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „Melosine“ vom 8. März 2005 17:51

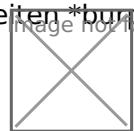
Ich gehöre normalerweise auch zu den Haferflockenessern. In der Schule esse ich dann noch mein Brot und meistens etwas Obst.

Neulich hab ich morgens einen Obstsalat gegessen und mir auch noch welchen mit in die Schule genommen. Ohne Brot und Flocken.

War sehr lecker, aber hat mir definitiv nicht gereicht. Ich hatte schon in der zweiten Stunde Hunger und miese Laune (das wirkt sich bei mir auch sofort aus) - das geht gar nicht!

Irgendwie fällt mir grad auf, dass ich insgesamt nicht wenig esse, aber abnehme oder das Gewicht halte. Liegt wohl doch am Refi.

Nur heute fühle ich mich wie ne Pellwurst: wir hatten Seminar und haben da immer schöne weiße Brötschen und Berge von Keksen und Süßigkeiten *hups*



Ja, und bei dem langen Rumgesitze isst man eben...