

Trennkost

Beitrag von „joy80“ vom 31. Mai 2009 13:39

wow, 50 kg! herzlichen glückwunsch! da brauchtest du sicherlich viel durchhaltevermögen.

ja, ich möchte ein wenig abnehmen (5-8 kg würden mir reichen) - aber auf dauer eben auch meine ernährung ein wenig umstellen. ich esse sehr viele (ungesunden) dinge zwischendurch... da habe ich jetzt schon an mir gearbeitet und esse mehr obst zwischendurch.

da ich mich noch nie mit diäten beschäftigt habe, bin ich da wirklich für jeden tipp dankbar.