

Diät-Tipps!

Beitrag von „Julchen79“ vom 22. Februar 2006 22:10

Also ich muss seit gut einem Jahr aufgrund von Darmproblemen eine strenge Diät halten und darf keinerlei Zucker und Weizenmehl zu mir nehmen! Ich habe in diesem Jahr bereits 10 Kilo abgenommen, jetzt reicht es langsam allerdings auch. Ich esse viel mehr als vorher, auch Chips! Allerdings bedeutet die Diät wirklich gar keinen Zucker zu sich zu nehmen, also auch nicht in Aufschnitt (sogar beim Schlachter Zucker drin) oder in anderen Lebensmitteln - man staunt, wo wir überall mit Zucker zugestopft werden. Für mich ist das die beste Abnehmmethode, denn man hungert nicht und nimmt trotzdem ab! Es dauert zwar, ist dafür aber auch schonend!

LG, Julchen