

Diät-Tipps!

Beitrag von „strubbelususe“ vom 21. Februar 2006 06:50

Huhu und Guten Morgen.

ich habe letztes Jahr rund 20 Kilo abgenommen.

U.a. lag das daran, dass ich angefangen habe - hat mich sehr große Überwindung gekostet - Sport zu treiben.

Und zwar unter Anleitung in einem Fitness Studio.

Ernährungsmäßig habe ich weder Kalorien gezählt noch Punkte, sondern die Süßigkeiten menge verringert und viel mehr Gemüse etc. gegessen.

Nochmal zehn Kilo sollen weg, aber jetzt beginnt es richtig schwer zu werden *seufz*.

Liebe Grüße
strubbelususe