

Diät-Tipps!

Beitrag von „Frutte55“ vom 20. Februar 2006 19:54

Hallo Schoko-meiki!

Ich kann dich ja soooooo gut verstehen. Das Problem habe ich jedes Frühjahr, wenn ich auf einmal merke, dass mir alle T-Shirts um die Hüften zu eng geworden sind 😊

Meine Taktik ist Weight Watchers. Ich hab mir von meiner Mutter (die da mal Mitglied war) ganz viele Rezepte kopiert und koche immer fleißig danach. Das Kochen erfordert oft ein wenig mehr Zeit als sonst. Ich hab immer direkt für zwei Tage gekocht, dann ist die Zeit wieder ausgeglichen. Du musst auch nicht unbedingt Mitglied dort sein, um damit abnehmen zu können! Mittlerweile kannst du auch im Buchhandel Kochbücher von denen kaufen.

Als Sport empfehle ich dir Walking oder Nordic Walking. Du bist zeitlich unabhängig, kannst gehen wann immer du willst und wann du Zeit hast. Im Gegensatz zum Joggen schont es auch noch die Gelenke. Falls du dich für Nordic Walking entscheidest, solltest du allerdings vorher auf jeden Fall einen Kurs besuchen. Wenn man es nicht richtig gelernt hat, kann man einiges falsch machen.

Ansonsten wünsche ich dir schonmal viel Erfolg und willkommen im Club 😊

Frutte55