

Diät-Tipps!

Beitrag von „schoko-meiki“ vom 20. Februar 2006 19:36

Hallo!

Kennt ihr das auch? Der Winter will und will nicht zu Ende gehen, draußen ist es kalt und ungemütlich – und drinnen macht man es sich zum Trotz tagtäglich mit Schokolade und anderen Leckereien gemütlich. Das Referendariat unterstützt das ganze noch dadurch, dass man kaum noch Zeit zum Sport hat und dass man sich ja nach dem ganzen Trubel des Tages abends auch mal „was gönnen“ will (leider immer wieder in Form von Süßigkeiten).

Ich fühle mich mittlerweile richtig „aufgequollen“ und bin überhaupt nicht mehr mit mir zufrieden. Im Verlauf des letzten Jahres habe ich ca. 7 kg zugenommen, die sich aber wie 15 anfühlen und vermutlich auch so aussehen. Eine Diät muss also her, aber eine Reffi-taugliche!

Was für Tipps habt ihr auf Lager, um dem Winterspeck zu Leibe zu rücken (im wahrsten Sinne des Wortes)?

Ich hoffe auf gute Tipps!

Seid begrüßt von
schoko-meiki

