

# **Frust Frust Frust**

## **Beitrag von „wolkenstein“ vom 6. März 2005 10:56**

Ihr Lieben,

ich hatte auch die Wahl zwischen mächtig zunehmen oder mächtig abnehmen. Bin eh schon zu schwer, neige leider eher zum mächtig zunehmen und hab deshalb in der Phase das Essen völlig umgestellt. Faustregel: Es gab grundsätzlich nix ohne Grünzeug - wenn ich einen Riegel Schoki wollte, hab ich dazu einen Apfel gegessen, dat leckere Schinkenbrötchen gab's nur mit geschnibbeltem Gürkchen dabei usw. Bin außerdem obstsalatabhängig geworden (einmal am Tag eine große Schüssel machen ist gar nicht so viel Arbeit) und hatte in der Schule immer ein Brötchen ohne Butter, Tüte Obst und Tüte Gemüse dabei (nachdem man sich einmal dran gewöhnt hatte, kamen sie alle Ananas-Stücke schnorren). Und natürlich bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit ein Glas Wasser.

Hört sich vielleicht ein bisschen merkwürdig an, aber für mich hat's die Wende gebracht:

- 20 Kilo abgenommen (war nötig)
- viel, viel mehr an Energie
- "Vitamin-High" - man ist wirklich "anders satt" und fühlt sich lang nicht so schlapp und müde
- endlich nicht dehydriert... also keine Kopfschmerzen, viel weniger schlechte Laune und eine Haut wie ein Frühlingsmorgen 😊

Irgendwann kam dann noch 2x wöchentlich Joggen hinzu, und der Stress war zwar immer noch da, aber ich hatte dem Ganzen ernsthaft was entgegenzusetzen. Und jetzt hab ich zuwenig zu tun und mit dem Rauchen fast aufgehört und komm nicht mehr auf den Zug... 😞

Die erste Zeit im Ref hab ich genau so verbracht, wie ani es beschreibt - und das macht es eher schlimmer als besser, weil zum Stress noch der Frust über's eigene ungesunde Leben dazukommt. Deshalb: Folgt der Banane! Selig sind die Salatis, denn sie werden gute Laune haben! Ihr sollt nicht begehrn euren nächsten Schokoriegel! Du sollst den Obstsalat heilig halten...

\*sich vom Acker machend, bevor er endgültig in die Predigerphase verfällt\*

w.