

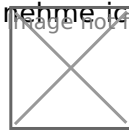
Schule und Diät

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 12:31

@ Sheili:

Also 15kg in 3 Wochen sind doch für den Körper bestimmt auch nicht so gesund... außerdem hätte ich da Angst vor dem Jojo-Effekt...

Hüttenkäse ist tatsächlich ein sehr guter Eiweiß-Lieferant, aber so richtig schmecken tut er mir nicht. Ich hab schon alle ausprobiert und mag den von Gervais noch am "liebsten", auch wenn er etwas teurer ist als andere. Das mit dem Würzen und Pürieren muss ich mal ausprobieren. Aber zur Zeit bin ich noch nicht direkt in einer Diät-Phase. Der Ehrgeiz fehlt mir noch ein wenig... Ich versuche, Süßes und Fett zu reduzieren und mehr zu trinken (was mir immer sehr schwerfällt) und hoffe, dass das schon ein wenig bringt. Sobald es wärmer wird und man wieder kurze Sachen trägt, steigt vielleicht auch meine Motivation und ich strenge mich mehr an und bin auch fleißiger mit Sporttreiben. Eigentlich nehme ich im Frühjahr immer so 5kg ab, die ich



im Laufe des Jahres (eigentlich im Winter) dann wieder anfüttere. Keine tolle Strategie, aber ich schaffe es nie, mein Gewicht komplett zu halten, weil ich es NIE schaffe, dauerhaft alle meine guten Vorsätze einzuhalten... 😞 Ich gelobe Besserung... Dauert nicht mehr lange, hoffe ich, dann kommt der "Kick" bei mir und ich fange wieder richtig an zu diäten.

Dir wünsch ich erst mal viel Erfolg, Sheili! Da hast du dir ja ordentlich was vorgenommen!



Find ich toll!!!