

Schule und Diät

Beitrag von „Sheili“ vom 23. April 2006 11:38

Naja, ich hab auch echt viel zu viel auf den Rippen. Da geht das Abnehmen schneller.

Außerdem ist bei den ersten 5 Kilos immer viel Wasser dabei 😕. Aber ich wundere mich, es geht genauso schnell voran (bis jetzt) wie bei meiner Almased Fastentour (3 Wochen = 15kg abgenommen).

Allerdings ist man bei soner Fastentour wirklich schlapp und meiner Meinung nach arbeitet das Gehirn auch schlechter. Danach hab ich drei Wochen die Ernährung total krasse umgestellt, hab aber trotzdem wieder zugenommen und mich irgendwann wieder gehen lassen, weil ich so frustriert war, dass nichts mehr passierte.

Deshalb mach ich jetzt das mit den wenigen Kohlehydraten - wird noch lange dauern *g*. Aber bis jetzt tut mir nicht mal Leid, obwohl ich gestern zum Grillen eingeladen war.

Also ich wollte so 30-40Kilo abnehmen. Jetzt kommen erst mal die nächsten 5kg.