

Beamtenstelle und kein OK vom Amtsarzt. Wie gehts weiter?

Beitrag von „Melosine“ vom 4. Juli 2012 17:21

Auch wenn ich es immer noch schwachsinnig finde, jemand wegen erhöhtem Gewicht nicht zu verbeamten, würde ich dir in dem Fall doch raten, dass du jetzt richtig Gas gibst und eben doch eine Crash-Diät machst. Klar ist das auf lange Sicht nicht gut, aber das würde mich hier gar nicht interessieren. Mir wär viel zu wichtig, das sich verbeamtet würde! Dass du in einem Monat Sport nennenswerte Muskeln aufgebaut hast, ist unwahrscheinlich. So schnell geht das nicht.

Hast du es schon mal mit Weight Watchers versucht? Ich hab damit ganz gute Erfahrungen gemacht. Geht aber auch nicht so schnell - vielleicht eher als langfristige Perspektive.

Ansnsten: denk an die Kohle und die Absicherung, futter Obst und Gemüse, trink Unmengen Wasser und geh 5x die Woche zum Sport. 😊 Du sagst ja selber, du könntest es schaffen. Tschakka!

Viel Erfolg!

Melo