

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Frapp“ vom 5. April 2018 00:40

Es ist schon normal, mit dem Alter etwas zuzulegen. 30 kg wirst du sicherlich nicht mehr verlieren und eine Zahl muss nichts heißen, da sie nicht angibt, auf was sich das Gewicht verteilt. Ein Beispiel von mir: im Ref hatte ich durch den Stress und Probleme mit den Nasennebenhöhlen (konnte dann nicht so viel Sport machen) 10 kg aufgespeckt und war dann auch bei einer Kleidergröße mehr. Nach einer OP und mit der festen Stelle konnte ich konsequent Sport machen. Auf der Waage hat sich nichts getan, aber die Hosen aus meiner späten Ref-Zeit sind immer noch zu weit. 

Man muss sich schon feste Ziele setzen, wenn es um Sport geht. Ich jogge jeden zweiten Tag und da müsste schon etwas sehr wichtiges dazwischenkommen, damit ich davon abweiche. Beim Essen bin ich gnädiger, aber Nudeln, Kartoffeln und Reis esse ich so gut wie nur aushäusig.