

# **Den inneren Schweinehund überwinden... wie?**

**Beitrag von „\*Jazzy\*“ vom 5. April 2018 08:50**

Moin!

Ich versuche mich auch gerade wieder daran, ein paar überflüssige Kilos loszuwerden. Wie gehe ich vor? Ich habe ebenfalls eine App, MyFitnessPal, und finde die sehr gut. Hier gehört tatsächlich auch anfangs das Wiegen der Speisen dazu, da man sonst kaum einen Überblick über die Massen hat, die man konsumiert.

Vor zwei Jahren hatte ich bereits 7 Kilo abgenommen, doch mein "gesunder" Lebensstil hatte mir 9 kg bis Dez letzten Jahres zurück gegeben. Ich kenne mein Problem: Ich kann unfassbar viel essen und stehe total auf Fast Food und Sektchen 

Nun heißt es wieder vermehrt Sport machen: Aerobic, Laufen, Badminton spielen... Ich versuche mir so wenig wie möglich zu verbieten, sondern esse einfach nicht mehr so viel. Süßigkeiten habe ich auch im Haus, denn ich werde nicht mein Leben lang darauf verzichten. Außerdem hab ich mir ne enge Jeans gekauft, in die ich mich nun ständig reinquetsche. Irgendwann passt sie  Versuche für dich Möglichkeiten zu finden, die du auch wirklich in deinen Alltag integrieren kannst und möchtest. Wenn das nur ein Projekt wird, kommt danach der böse Jojo zurück.

Viel Erfolg!