

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 11:02

Ich finde, 30 kg abzunehmen einen ganz schönen Berg, einfach zu viel. Wie wäre es, wenn du dir erst mal 10 oder 15 kg vornimmst und dann weiter siehst? ...Das Gewicht von nach dem Abi wird hier kaum noch jemand haben, denn mit den Jahren setzt man einfach schneller an (nichtsdestotrotz bist du bestimmt ein junger Kerl im Vergleich zu mir).

Männer nehmen schneller ab als Frauen, das ist schon mal was. Mein Tipp: Erst mal Alkohol und Naschereien weglassen, abends noch eine Runde joggen oder längerer Spaziermarsch. Nicht weiteressen, wenn du satt bist. Also, auch mal was auf dem Teller zurücklassen... Ich halte dir die Daumen.