

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Zirkuskind“ vom 5. April 2018 11:20

Ich hab den Blog der Autorin von dem Buch gelesen, das wollsocken empfohlen hat (fettlogik.wordpress.com). Dann hab ich mit der Kalorienzählmethode (essen wiegen, unter einer festgelegten Maximalzahl bleiben) abgenommen.

Bei mir hat allein der Aufwand des Wiegens dafür gesorgt, dass ich weniger esse.

Kann noch ein tolles Forum dazu passend empfehlen: ohne-unsinn-abnehmen. Da kann man sich tolle Tipps, Rezepte oder Ideen für Diätarten suchen.

Ich wünsche dir viel Erfolg! Knabbere selbst gerade an den letzten 3 kg, die ich noch los w werden will.