

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

**Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 15:04**

## Zitat von Meerschwein Nele

Alles, was unangenehm und schwierig ist, hilft nicht für die dauerhafte Gewichtsabnahme.

Weniger/anders essen und mehr bewegen ist aber unangenehm. 😞

Dauerhaft das Gewicht zu halten (also nach Abnahme) geht wahrscheinlich auch nur, wenn man dauerhaft "aufpasst."