

## **Fastenzeit**

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 18. Februar 2024 19:53**

Ich bin auch dabei:

Und tatsächlich geht's bei mir hauptsächlich um Ernährung: Kein Alkohol und kein Zucker. Alters- und damit Stoffwechsel-bedingt hab ich leider 7 kg drauf. Die müssen weg. 3 hab ich schon. Fühle mich super, nachdem ich erstmal einige Tage durchgehalten hab.

Außerdem bin ich stoffsüchtig. Nicht die zum einwerfen, die zum nähen. Daher hab ich mir auferlegt, erstmal Stoff abzubauen, bevor ich neuen kaufe. Das halte ich bereits seit Anfang Januar durch. Und hab auch schon einige kg weg-verarbeitet.