

# Überlastung

**Beitrag von „Anna Lisa“ vom 25. April 2025 16:34**

Danke, CDL, das gucke ich mir mal an. Im Moment "arbeite" ich mit Yazio, da komme ich ganz gut mit klar. Und durch meine jahrelange Diäterfahrung habe ich wirklich ausreichende Theoriekenntnisse. Ich muss es halt nur noch umsetzen. Das ist auch kein Problem, nur das lange Durchhalten.