

Überlastung

Beitrag von „Kathie“ vom 28. April 2025 18:58

Zitat von nihilist

was macht ihr, wenn ihr mit freunden zusammen seid? ich fände es soo schade und unsexy, wenn man auf partys oder in restaurants die leckeren sachen nicht mitessen würde. manchmal achte ich schon ein bisschen drauf wegen der figur und dann wird man schnell zum stimmungskiller und gesprächsthema und man will ja nicht auf lustigen treffen solche seniorenthemen anschneiden oder als langweiliger gesundheitsapostel gelten. meine freunde sind großteils jünger und schlank (ich bin bisher noch recht schlank, aber merke, dass ich auf einmal viel schneller zunehme) und können sich die geilen sachen wie pizza, chips, süßes, alk gut leisten. oder sie sind dicklich und sch.. drauf. esst ihr dann zu hause nur gesundes und in gesellschaft auch normal mit?

Unsexy finde ich sowas absolut nicht, ich finde auch nicht, dass man durch gesunde Ernährung zum Gesundheitsapostel wird oder Seniorenthemen anschneidet. Soooo wichtig ist es anderen dann in der Regel doch nicht, was man selbst konsumiert. Ich darf zum Beispiel kein Gluten essen, auch nicht ein bisschen ausnahmsweise. Ist richtig Kacke, aber war auf Partys etc noch nie ein Stimmungskiller, außer dass es mich selbst teilweise extrem nervt.

Ginge es mir ums Abnehmen bzw. Gewicht halten, würde ich halt einfach statt Pizza etwas Leichteres bestellen oder statt einer Tüte Chips über den Abend verteilt nur eine kleine Schale essen, statt drei Gläser Wein nur eine Weinschorle und ein Wasser... Da gibt es doch viele Möglichkeiten, Kalorien zu reduzieren ohne sich alles zu verbieten und auch ohne es zum dominierenden Gesprächsthema zu machen. Und dann würde ich zuhause wieder meine Routinen normal weiterverfolgen.