

Blog Export: Freikämpfer, <http://www.freikaempfer.net/blog/>

Dienstag, 29. Januar 2008

WAAAAH!!!

Als ich heute nach der Schule heimkam, habe ich mich aus interesse mal wieder auf die Waage gestellt.... und ich hätte fast nicht meinen Augen getraut.

80kg stand auf meiner Waage. Meine Wampe zahlt mir jede Sekunde heim, oder was?! Ok, natürlich ist mir bekannt, das das Gewicht nicht zu 100% stimmt, da ich ja schon gefräßig hstäßig ckt hatte und so. Aber ich hab nicht viel gefräßig hstäßig ckt und über den Tag habe ich bisher auch kaum etwas gegessen. Klar, das Wasser macht auch Gewicht, aber auch nur ca. 1/2 kg bis max. 1kg. Also muss ich meine Wampe dringend verringern. Effektiv stören mich 3kg, da ich meine Gewichtsklasse(Mittelgewicht, -79kg) nicht verlassen will. Außerdem liegt mein BMI(= Body Mass Index) nun bei 25, was die Grenze zum Übergewicht markiert. Auch ist mir klar, das man den BMI nicht als 100% zuverlässig betrachten kann, aber als richtlinie. Und aus diesem Grunde muss ich jetzt zusehen, das ich diese 3kg wieder runterbekomme.

Bestimmt liegt das nur daran, das ich seit einiger Zeit kein Fahrrad mehr fahre. Schließlich wurden mir Sattel und Vorderrad gestohlen und ich hatte bisher kein Geld um diese neu zu erwerben. Werde ich dann im Februar machen und dann fahr ich wieder den ganzen tag Fahrrad. Hoffe das reicht. Werde auch noch etwas mehr auf meine Ernährung achten. Denn momentan achte ich zwar drauf, das ich mich ausgewogen ernähre, aber dennoch sind noch zu viele Lebensmittel dabei, die mich dick machen.

Wenn jemand von euch Tipps hat, bitte nicht für sich behalten sondern mir sagen!

Danke schonmal! ^^

Also:

See Yaa!

Geschrieben von Freikämpfer in Allgemein um 13:22

Hei. (:

Na dann viel Spaß, und Glück beim Abnehmen. ;D
Ich glaub an dich. ^^

LG
deine Patin
Nanashen
Anonym am Jan 29 2008, 13:53

soll ich dir mal n ernährungsplan erstellen ^^

grüß,
ili
Anonym am Jan 30 2008, 23:31

Hey, lil Patenkind!*fg*
Wünsch dir au viiiel Spaß, beim Abnehmen. Mit den Zauberwörtern:Durchhalten & Widerstehen schaffst du das schon!!!Ich glaub auch an dich!*daumendrückt*
Un denk dran:Milchschnitten machen nich dänner, sondern bewirken das Gegenteil
LG
deine andere Patin*g*
Anna
Anonym am Feb 1 2008, 17:08