

Seite Abnehmen:

Datum	Gewicht	Abnahme	Abnahme insgesamt
05.04.06	136	-	-
12.04.06	135,2	- 800 g	- 0,8 kg
19.04.06	134,6	- 600 g	- 1,4 kg
26.04.06	134,0	- 600 g	- 2,0 kg
02.05.06	135,0	+ 1000 g	- 1,0 kg
10.05.06	135,6	+ 600 g	- 0,4 kg
17.05.06	135,0	- 600 g	- 1,0 kg
24.05.06	134,8	- 200 g	- 1,2 kg
31.05.06	134,7	- 100 g	- 1,3 kg
07.06.06	135,0	+ 300 g	- 1,0 kg
02.07.06	137,0	+ 2000 g	+ 1,0 kg
06.07.06	135,0	- 2000 g	- 2,0 kg
09.07.06	133,1	- 1900 g	- 3,9 kg
vorerst	keine	Eintragungen	mehr!
nach	der	Hochzeit	wieder!

ich hab mir mal bei Landsend ein virtuelles Model machen lassen und das sie bei meinem Startgewicht so aus:

im vergleich dazu das Model wie ich wohl beim meinem "Wunschgewicht" aussehen werde:



Im Moment kommt mir das fast schon zu schlank vor. Aber naja, wir werden sehen wo letztendlich mein Wohlfühlgewicht sein wird.

Alte und unregelmässige Tabelle!

Datum	Gewicht	Abnahme	Datum	Gewicht	Abnahme
18.05.05	129,0 kg	- Neustart	05.12.05	132,4	nix
25.05.05	128,5 kg	- 0,3 kg	01.01.06	135	+2,6
01.06.05	127,5 kg	- 1,0 kg (1,3 kg)	15.01.06	132,4	-2,6
08.06.05	127,2 kg	- 0,2 kg			
15.06.05	Kein Eintrag	Kein Eintrag			
22.06.05	siehe Tagebuch	siehe Tagebuch			
25.06.05	131,1 kg	kompletter Neustart!			
02.07.05	129,6 kg	- 1,5 kg			
09.07.05	126,6 kg	stillstand			

Meine Geschichte als Dicke

In meinen schwersten Zeiten brachte ich ein Gewicht von knapp 140 kg auf die Waage. ☹ Ich fühlte mich schrecklich. Habe nur noch geapst wenn ich eine Treppe hoch laufen sollte und auch so fühlte ich mich einfach nur krank, schlapp, hässlich und fett. Es gab schon mein leben lang 1000 Gründe um abzunehmen und ich hab 1000 mal versucht abzunehmen. Jedes Mal mit Erfolg! Da ich aber meiner Ernährungsgewohnheiten nie wirklich und komplett umgestellt hatte, und nie meine "Frustessermentalität" unter die Lupe genommen habe. Nahm ich jedes Mal wieder zu. Der typische JOJO-Effekt eben!

Mein ganzes Leben bin ich übergewichtig gewesen und ich weiß auch nicht genau ob ich es je mals schaffen werde ganz schlank zu sein. Ich denke dafür hab ich zu viel Veranlagung geerbt. Aber ich weiß dass ich schlanker sein kann, und ich weiß dass ich mich schlanker bedeutend besser fühle! Ich setzte mir daher kein Wunschgewicht. Sondern werde einfach ausloten, was geht und wann ich mich mit einem bestimmten Gewicht wohl fühlen werde.

Der Stand der Ding heute! (04.06.05) : letztes Jahr im Sommer zu dieser Zeit brachte ich für mich schon erstaunlich schlanke 113 kg auf die Waage. Das Gewicht hatte ich davor zum letzten Mal mit 17 oder so gewogen. Da war ich sehr stolz. Allerdings sind dann ab September einige Dinge in meinem Leben passiert, die meine "Frustessermentalität" hat wieder aufblühen lassen. Es war alles auf den Kopf gestellt und ich hab einfach wieder gegessen, gegessen und gegessen. Dann Ab Dezember/Januar dämmerte mir, was ich durch diese Völlerei angerichtet hatte! Mein schöner Sommererfolg war dahin. Aber egal was für eine Diät ich gestartet habe, verlief sie nach einigen Tagen im Sand. Hatte mich schon dran gewöhnt fast jeden Tag von Burger King, Mcdonalds und Süßigkeiten zu ernähren und irgendwie wird man einfach süchtig nach dem Zeug. Ich bekam es einfach nicht hin mal eine Woche am Stück standhaft zu bleiben. Dieses vergrößerte natürlich noch mal meinen Frust.

Anfang April 05 beschloss ich wieder zu dein Weight Watchers zu gehen. Jedes Mal war mir das Weight Watchers Programm am gesündesten und leckersten und erfolgreichsten erschienen. Mit den Weight Watchers hatte ich ja schließlich auch geschafft mein Gewicht von diesen schrecklichen 140 kg auf die 113 zu reduzieren. Der Anfang viel mir aber sehr schwer. Die ersten zwei Wochen lief es ganz gut. Auch wenn ich nicht so wirklich so eisern war, wie ich es mir gerne gewünscht hätte. Dann ging leider erst mal gar nichts

mehr. Nach jedem Treffen war ich zwar hochmotiviert, aber irgendwie konnte ich es zu Hause nicht wirklich umsetzen.

Jetzt (Anfang Juni) sieht das aber anders aus! Ich notiere fleißigst meine Punkte, Plane im Voraus was ich schönes abends kochen kann und trinke viel, und esse mehr Obst und Gemüse. Also lautet die Devise für die nächste Zeit ran an den Speck!

Ich bin es mir wert diesen harten Kampf gegen meine Pfunde anzutreten. Ich bin gewillt meine Probleme Ernst zu nehmen und werde versuche meine Essgewohnheiten ein für alle Mal um zu stellen. Schritt für Schritt werde ich meinem Traum ein Stück näher kommen.

Mein großer Traum ist nämlich nächsten Sommer (2006) meinen Thomas zu heiraten. Dieses möchte ich allerdings nicht mit der jetzigen Figur und dem jetzigen Gewicht. Es muss sich vieles verändern.

Zum Abschluss hier noch ein paar Bilder von mir. Nach und nach werde ich aktueller dazu fügen!



Das bin ich in Dänemark im Mai 2005, als ich auf Shopping Tour mit meiner besten Freundin Kathrin war.

Kathrin ist seit Jahren meine beste Freundin, und auch mein Umzug in die Pfalz konnte nichts daran ändern. Wir vermissen und sehr, weil wir uns sehr wenig sehen. Wenn wir uns aber sehen dann ist alles immer ganz intensiv und wir genießen jede Sekunde miteinander.

Also liebe Kathrin: ICH HAB DICH WAHNSINNIG DOLL LIEB! Kann mir keine besser Freundin wie dich wünschen!

Hier auch ein Bild von ihr!



Hier noch ein Bild von mir von Weihnachten 2004



Und noch schnell eines von meiner Familie. Es fehlt nur die neue Frau von meinem Vater
Monika.

