



Von Bayreuth nach Mainz

Nun ist also ein ganzer Diätmonat um und die Waage zeigte heute morgen grad mal 103 Kilos an. So wäre ich gerade mal in Kulmbach angekommen.

Also gerade mal 56 km von 563 km zurückgelegt.

Trotzdem bin ich guten Mutes heuer mal wieder einen Schritt weiter zu kommen. Diese Woche habe ich Urlaub und gleich werde ich ins Schwimmbad gehen.

Ich denke über Ernährungsplan und Sportplan brauche ich wohl nichts zu posten, da ist das Internet inklusive YOUTUBE voll damit.

<http://www.puramaryam.de/heil.html>

Ein Punkt der mir wichtig erscheint, ist die Tatsache sich selbst zu mögen. Bereits im Jahr 1989 habe ich ein Buch einer Autorin gefunden, die dazu riet, täglich in den Spiegel zu schauen und zu seinem Spiegelbild zu sagen

ICH MAG MICH SELBST BEDINGUNGSLOS

Ich habe es damals 1989 ausprobiert und es hat nichts gebracht. Trotzdem ist da was dran. Wer sich selbst nicht leiden kann, wird auch nicht zufrieden werden.

Dazu aber später mal.....evtl vielleicht ???

Was ich noch gut finde sind Trainingsvideos auf YOUTUBE die zum Mitmachen anregen.

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).