



Von Bayreuth nach Mainz

Jojo1958 hat Folgendes geschrieben:

105 Kilo zeigt die Waage momentan, wobei ich mich nur alle 14 Tage wiege. Mein Gürtel hat 8 Löcher. Das achte Loch passt bei 140 Kilo und das erste Loch bei 85 Kilo. Dieses Traumgewicht hatte ich 2007 erreicht, wo ich doch 2000 mit 155 Kilos gestartet bin.

Rauf und runter, eben der Jojo. Essen tu ich normal, hungern niemals und versuche eben mit mehr Bewegung die Kilos runterzubringen.

Nun sind also knapp 3 Monate vorbei und die Waage zeigt 98 Kilos, also noch 13 Kilos vom Wunschgewicht entfernt.

So langsam kann ich mich also dran machen, das bestimmt x-tausenste Buch übers Abnehmen zu schreiben. Vorher- Nachherbilder sind natürlich die ultimativen Aufhänger.

Das Wissen über die richtige Ernährung ist doch nun schon uralt. Seit über 40 Jahren wird aufgeklärt, von der Brigitte-Diät bis Dr Atkins.

IDR vom Gesundheitsmagazin Praxis damals 1975. Die Fitnesswelle die 1990 so richtig durchstartete.

Und trotzdem haben heute über 50% Übergewicht und ca 20% Fettleibigkeit, genannt Adiposidas.

Und nach dem es ja schon x-tausent Erklärungen gibt, werde ich nun mal meinen Standpunkt von Übergewicht darlegen.

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