

## Mein Abnehm-Tagebuch

Sonntag den 09.07.06

Boah ist das ne Krasse Zeit jetzt. Es sind nur noch 26 Tage bis zur Hochzeit und ich fange an richtig nervös zu werden und zu meinem Leidwesen auch ziemliche Naschjeeper zu bekommen. Trotzdem kann ich was gutes verkünden! :-)) Wiege heute nur noch 133,1 kg! Ich kann es noch gar nicht glauben. Vor einer Woche war mein gewicht nämlich auf 137,0 kg angestiegen.. da hatte ich zwar meine Tage.. und dadurch quasi 1 kg durch Wasser mehr. Freitag war ich dann wieder auf meine 135 runter... darüber war ich schon total froh. Aber das heute... war jetzt der absolute Hammer :-)) \*freu freu\* Ich hab das ganze Wochenende bei schwülwarmen Wetter geputz wie eine Irre.. und dementsprechend geschwitz... ob das wohl der Grund für die tolle Abnahme ist?!? Ist ja auch eigentlich egal! Ich freu mich einfach. Jetzt muss ich das aber auch wirklich mal beibehalten, evt. Schaff ich ja auch mal wieder ein bisschen was?!? Die nächsten Wochen werden bestimmt noch ganz schön aufregend und schweißtreibend! :-))

Am Freitag hab ich mich auf der Webseite [www.meiga.de](http://www.meiga.de) angemeldet. Das ist eine Abnehmcommunity. Sobald mein Account freigeschaltet ist, hoffe ich über diese Seite Motivation und Antrieb zu bekommen um endlich die Kurve zu kratzen.

Ich möchte einfach nicht mehr mir das Leben selbst so verdammt schwer machen, im wahrsten Sinne des Wortes!. Im Sommer ist es immer besonders schwierig mit den überflüssigen Kilos zurecht zu kommen. Zum einen die körperliche Belastung, zum anderen das egal welche Kleidung ich anziehe es einfach Sch\*\*\*\* aussieht und ich mich noch unwohler fühle wie auch so schon.

Mittwoch den 07.06.06

Das soll vorläufig meine letzte Eintragung sein. Leider hat es alles wieder mal nicht so geklappt, wie ich es ursprünglich geplant hatte. Aber im großen und ganzen hab ich zu mindest mein Gewicht in den letzten Wochen gehalten. Das ist auch schon mal etwas wert. In ein paar Tagen ist nun mein Abstecktermin für mein Kleid. Es wäre unrealistisch jetzt eine Crashdiät zu machen, nur um dann 4 kg weniger in 2 Woche zu haben. Diesen Druck will ich mir jetzt nicht mehr antun. Ich will jetzt versuchen mein Gewicht bis zur Hochzeit zu halten. Und dann, wenn das ganze vorbei ist, werde ich einen neuen Versuch starten. Wo dieser neue Versuch mich hintreiben wird, weiß ich noch nicht... vielleicht in eine Abnehmgruppe... vielleicht auch wieder für mich alleine... Aber ich weiß dass ich etwas für mich und meine Gesundheit tun muss. Ich hatte am Wochenende die schrecklichsten Visionen vor Auge, was alles an Krankheiten auf mich zu kommen können, wenn ich nicht endlich anfangen mich mehr zu bewegen und gesünder zu essen.

Also meine lieben Freunde. Vielleicht schreibe ich zwischenzeitlich mal ein paar Zeilen, wie es so um mich steht. Aber so richtig lege ich dann erst gegen Mitte August wieder los. Bis dann!

Mittwoch den 31.05.2006

Jubiiiiii 100 g abgenommen die Woche. Ich freue mich darüber, weil ich diese Woche rein gar nichts unternommen habe um abzunehmen. Ich hatte ziemlich viel um die Ohren. Allein meine Präsentation und zwei Klassenarbeiten diese Woche haben mich zu einem Essenverschlingenden und nervenaufreibenden Wrack gemacht. Um so schöner, dass ich nichts zugenommen hab, und sogar noch 100 g weniger verbuchen kann.

Mittwoch den 24.05.06

Nur eine Abnahme von 200 g zieht mich ganz schön runter. Es ist echt ganz schön frustrierend. Am Wochenende hatte ich fast ein ganzes Kilo runter. Aber aus irgendeinem unerklärlichen Grund, fang ich spätestens Sonntags an zu futtern. :- ( Ich bin ja selber schuld. Das macht es ja so schwierig. Ich weiß genau, das ich es mache weil ich essen als Ersatz ansehe. Ersatz dafür das ich meine freunde & Familie aus meiner alten Heimat so selten sehne kann. Als Ersatz für mangelnde gute Hobbies. Als Ersatzhandlung um nicht wütend oder traurig zu werden. All das erkenne ich, und trotzdem scheine ich es nicht richtig zu schaffen, mich dagegen zu wahren und Ersatzhandlungen zu starten.

Mittwoch den 17.05.06

Zum Glück ging es diese Woche wieder runter. Trotzdem hat sich mein Leidensdruck wieder verstärkt. Ich fühle mich in dieser Woche extrem Unwohl in meiner Haut. Der Sommer kommt mit großen Schritten, und zwar freue ich mich darüber die Sonne zu sehen und das es endlich warm wird. Aber leider kann ich mich dann nicht mehr hinter dicken Pullovern und Winterjacken verstecken. Vorallem mein Oberer Bauch stört mich optisch. Egal was ich anziehe, er zeichnet sich oberhalb der Hose sehr unschön ab. Es ist zum verrückt werden.

Auch bin ich die letzte Woche mehrer Male an meine körperlichen Kräfte gestoßen. Zum Beispiel beim Bummlen in der Stadt. Klar hat mich das auch früher erschöpft. Aber in keiner Relation zu heute, wo ich nach einem 2 Stündigen Stadtbesuch, fix und alle bin und den Rest des Tage zu nichts mehr zu gebrauchen. Ich kann es drehen und wenden wie ich will: Ich muss den tatsachen ins Auge sehen und endlich eine Schlusstrich unter meiner Vergangenheit setzen. Nach vorne schauen und Anfangen etwas für mich zu tun. Die Fresserei ist keine Lösung für meine Probleme, sondern verschärft im eigentlichen das was mich so unglücklich macht.

Wenigstens ist mein Trampolin endlich da! :- ) Am Montag hab ich meine erste Trainingseinheit absolviert! Ich bin ganz schön ins schwitzen gekommen! Das muss ich ausbauen.

Mittwoch den 10.05.2006

Wieder eine Zunahme diese Woche. Dieses verdanke ich wohl weiteren Verdauungsschwierigkeiten und der glorreichen Idee gestern Nacht um Null Uhr noch beim goldenen M ein Diné einzunehmen. Dieses liegt mir immer noch schwer im Magen. Nach dem Anblick auf der Waage noch mal so doll. Es war eine typische Situation! Wir haben uns den kompletten Abend mit dem Aufbau unseres neuen Kleiderschranks abgemüht. Wie immer bei so etwas, hat es nicht auf Anhieb gepasst. Zeichnungen in der Aufbauanleitung etc. haben nicht ganz gestimmt usw. Nach "nur" 3 1/2 Stunden stand das Gute Stück dann endlich da! Danach waren wir fix und alle und hatten ein Loch im Bauch... also noch los zu den goldenen Bögen. Wie es jetzt weiter gehen soll, weiß ich noch nicht so genau. Punkte schreiben war wieder sehr unregelmäßig die Woche. Wie kann ich mich denn dazu motivieren? Es muss doch einen Weg geben? Auf der Sport-front tut sich allerdings etwas. Ich bin jetzt ins kalte Wasser gesprungen und habe mir ein Trampolin bestellt, was in meiner Gewichtsklasse zulässig ist. Nicht ganz billig. Aber die günstigen Trampoline haben ein max. Belastungsgewicht von 90-100 kg. Da bin ich ja noch weit entfernt. In KW 21 soll es geliefert werden! Und dann wird fröhlich losgejump!t!

Mittwoch den 02.05.2006

Erleichterung macht sich bei mir breit! Zum Glück nur 1 kg zugenommen! Mitte der Woche war ich nämlich auf 135,8 kg und dann war mir alles scheißegal. Hab keine Punkte mehr gezählt und auch insgesamt mit mir und der Welt gehardert! Hab sofort

bereit an meinem Geburtstag und die Tage danach so zügellos gefuttert zu haben. Aber das ist jetzt Geschichte und die neue Woche gibt mir wieder Möglichkeiten, mich zu verbessern. Das Kilochen muss nämlich ganz schnell wieder verschwinden.

Allerdings wartet schon die nächste Versuchung auf mich. Am Samstag feiere ich meinen Geburtstag noch mit ein paar Freunden, und da das Wetter gut werden soll, ist das erste Grillen angesagt. Aber da ich das schon weiß, kann ich vorsorglich Punkte sparen, im Voraus planen und zu mindest punktekonforme Salate zubereiten :-). Das Kindchen wird ich diese Woche schon schaukeln...

### Mittwoch den 26.04.06

Eigentlich sollte ich ja froh sein, wieder 600 gr weniger. Aber ich bin nicht richtig zufrieden. Ich bin diese Woche wirklich ein Musterbeispiel an Disziplin gewesen. Hübsch punkte gezählt, Punkte vom Wochenende ausgeglichen usw. Und trotzdem "nur" eine Abnahme von 600 gr. Ich weiß, ja eigentlich das 600 gr ne ganze Menge sind... auf ein Jahr gesehen sind das schließlich auch 31,2 kg!!! Aber trotzdem. Am Anfang und mit meinem Startgewicht erwartet und hofft man doch etwas größere Sprünge. Ich vermute mal mein Stoffwechsel ist wirklich irgendwo ganz weit unten, und muss erst mal wieder in Schwung gebracht werden. Durch meine ganzen dauernden Diätversuche hab ich es mir wirklich immer schwieriger gemacht.

Aber ich merke das sich bei mir was tut. Vorallem im Kopf. Da wo es jetzt die ganze Zeit nicht in meinen Schädel wollte, fange ich an, intuitiv zu pointsarmeren Lebensmitteln zu greifen. Ich hab gemerkt, seid dem ich wieder mehr trinke und wieder Obst und Gemüse zu mir nehme, ich fast kein verlangen mehr nach Endlose Essgelage habe. hab mich abends viel besser im Griff. Hier und da mal ein Wohlverdienter Snack. Mehr brauch ich im Moment nicht.

Ich hab auch gemerkt, das meine Verdauung sich verändert. Es ist wohl für ihn eine riesige Umstellung, die er mir leider mit leichten Verstopfungen dankt! darauf könnte ich gut Verzicht, aber ich denke es ist nur eine Frage der zeit, bis sich dass von alleine wieder reguliert!

An die nächste Woche stelle ich keine großen Erwartungen. Schliesslich ist am Freitag



mein Geburtstag.

Wir werden sehen.

### Mittwoch 19.04.06

Boah war das eine krasse Woche! Die ersten zwei Tage lief alles nach Plan. konnte sogar ein paar Punkte sparen, weil ich wusste was am Wochenende vor mir lag! Karfreitag hab ich dann endlos viele Bonuspoints eingestrichen, (im warsten Sinne des Wortes - habe Wände gestrichen). Und dann kam das was kommen musste... Ostern mit viel Schokolade, gutem Essen, einem Geburtstag und irgendwann mal den kompletten Verlust der Übersicht von Punkten. Also blieb mein Tagebuch zum Ende der Woche leer. Aber ich hatte echt kein gutes Gefühl dabei.

Ich war sehr überrascht als ich heute morgen auf der Waage 600 gr weniger sah. Da könnt Ihr mir echt glauben. Ich denke die Bewegung durchs renovieren am Wochenende hat mich gerettet. Es wäre bestimmt zu mindest ein Stillstand drin gewesen, und das nach nur 2 Wochen wäre schon beschämend gewesen. Also bin ich mehr als glücklich über dieses Ergebnis und werde diese Woche (wo es nicht nach großen Feiertags Schlemmerein aussieht) wieder jeden Tag aufschreiben und brav meine Fitformeln beachten. Es war schon komisch. Kaum war ich Ostern an den Schlemmerein, so dass ich mein "5 Mal Obst und Gemüse am Tag", wieder komplett ignoriert habe! Ich hab jetzt wieder eine Woche in der ich Zeigen kann, was in mir steckt. Denn in der Woche darauf ist mein 25. Geburtstag und an dem lass ich Punkte mal Punkte sein. Will aber versuchen ein bisschen was einzusparen. Aber das ist ja erst nächste Woche. :-)

Gestern Abend war ich auch noch fleißig und hab schon für die komplette Woche

festgelegt, was es abends zu essen gibt. So geh ich hoffentlich ungeplanten Essgelüsten aus dem Weg.

Mittwoch 12.04.06

Erste Woche erfolgreich absolviert! Am Wochenende hatte ich mich zwar Hoffnungslos überpunktet.. hab aber gleich am Montag wieder rein geprescht und zu mindest noch 800 gr retten können. :-)) Bin deshalb auch sehr zufrieden. ich bin auch zufrieden, weil ich wirklich jeden Tag brav aufgeschrieben habe, sogar am Wochenende wo ich wie gesagt nicht ganz so brav gewesen bin. Für diese Woche nehme ich mir vor: versuchen ein paar Punkte unter der Woche anzusparen, so dass das Wochenende nicht wieder so brenzlich wird, und mich am Wochenende besser am Riemen zu reissen.

hier mal ein aktuelles bild von mir:



Mittwoch 05.04.06

Motiviert bis in die Fussspitzen geht es jetzt los! Mein Gewicht zum Start beträgt genau 136 Kg.

Montag 03.04.06

Am Mittwoch starte ich auf ein neues. Werde mich dann auch immer Mittwochswiegen und das Ergebnis sowohl im Ticker wie in der Tabelle auf der Abnehmseite veröffentlichen. Es muss einfach endlich mal voran gehen. Vorallem weil der Hochzeitstermin am (04.08.) wirklich immer näher rückt und mein Gewicht bedrohlich auf mein altes Spitzengewicht (139,5) von 2002 zugeht! HILFE! Das darf einfach nicht passieren! jetzt fragt man sich: warum erst am Mittwoch anfangen?!? Ganz einfach. Zum

einen brauche ich die Zeit noch um ein paar organisatorische Dinge auf die Reihe zu bekommen, und zum anderen ist es mir lieber unter der Woche den Wiegetag zu haben. Ich neige dazu gerade am WE etwas mehr zu essen, und bis Mittwoch sollte sich diese Gewichtsschwankung neutralisiert haben.

In diesem Sinne: Auf ein neues!

Dienstag den 17.01.2006

Das Neue Jahr ist schon über 2 Wochen alt.. die Zeit rast dahin. Über Weihnachten und Neujahr hatte ich kräftig zugenommen. Aber ich hab auch überhaupt nicht mehr drauf geachtet was ich mir in den mund gesteckt habe. Auch mit Bewegung war es da nicht so dolle.

Aber gleich am 1.1 hab ich mich wieder zusammengerissen und das Zugenommene am Sonntag schon wieder runter gebracht. Ich muss aber noch viel an mir arbeiten. Am WE bin ich zu oft der Versuchung unterlegen. Aber es gibt Lichtblicke. Und ich bin zuversichtlich das das Jahr 2006 mir gehört :-)

**Ich wünsche allen ein frohes Weihnachtsfest 2005 und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr 2006! Möge es Glück und Segen bringen.**

Mittwoch 21.12.2005

Weihnachten steht jetzt so zu sagen vor der Tür! Bis jetzt ist meine Strategie gut aufgegangen und ich habe seid meinem letzten Eintrag mein Gewicht gehalten. Darüber bin ich sehr froh, weil ich wirklich alle Zwänge hinter mir gelassen habe und einfach nicht besonders aufgepasst habe, aber auch keine nennenswerte Essattacken hatte.

Für mein Bewegungsprogramm im nächsten Jahr, habe ich mir schon ein paar tolle Bodyforming Übungen rausgesucht. Sie sind in 3 "Körperregionen" eingeteilt und sollen pro Körperregion nicht länger also 10 Minuten in Anspruch nehmen. Das krieg ich doch wohl hin. Möchte mich täglich im Wechsel auf eine der Regionen konzentrieren.

Dienstag den 06.12.05

So nun wage ich es mal, endlich wieder etwas zu schreiben. Wie ihr sehen könnt, war ich die letzten Monate leider nicht sehr erfolgreich. Mein neues Spitzegewicht lag allerdings schon bei 134 kg Ende Oktober, und somit bin ich schon ganz froh, das zu mindest ein bisschen was runter ist. Jetzt für die Weihnachtzeit mach ich mir gar nicht so viel Hoffnung, das mein Gewicht weiter runter geht. Ich habe mir einfach vorgenommen das ich die Zeit jetzt bis Neujahr versuchen will, einfach nicht zuzunehmen.

Danach will ich dann aber schon wieder richtig loslegen. Ich bin seid ein paar Wochen zur Ernährungsberatung von der AOK. Und da hab ich schon ein paar gute Werkzeuge an die Hand bekommen um einiges zu ändern und auch langsam mein Gewicht runter zu bringen. Ich will gar nicht ruckartig und viel abnehmen. Hab mich damit abgefunden, nicht schlank heiraten zu können. Mein Kleid ist schon ausgesucht (ein absoluter Traum!!!), und ich darf bis zum Abstecktermin (Ende Mai 2006) max 10 kg abnehmen. Das soll mein Ziel ab Januar sein.

Samstag den 09.07.05

Diese Woche war mit einigen Schwierigkeiten verbunden. Wenigstens hab ich mein Gewicht gehalten. Aber ich muss an vielen Dingen kräftiger Arbeiten ist mir klar geworden.

1. sollte ich meinen Heißhunger auf Süßkram besser in Griff kriegen. Es kann einfach nicht sein, dass ich täglich den Drang habe etwas süßes zu naschen.
2. sollte ich es schaffen regelmäßig früh genug aufzustehen um noch zu frühstücken
3. sollte ich es schaffen mindest 2 mal die Woche Sport zu machen.
4. meine 5 Portionen Obst und Gemüse essen
5. Genau meine Punkte auf zu schreiben

Wenn ich diese 5 Punkte einhalte, müsste es wie von selbst gehen.

#### Samstag den 02.07.05:

Neustart ist mir soweit gut gelungen! Minus 1,5 kg! So kann es von mir aus weitergehen!!! Zwar blieb es bei dem einen mal Walking und am Ende der Woche habe ich vielleicht auch eine Spur zu viel Heißhungerattacken gehabt. Aber dadurch das ich am Anfang der Woche so fleißig Punkte eingespart hatte, hab ich alles ausgleichen können. Hoffentlich klappt die nächste Woche genau so gut, und hoffentlich überliste ich meinen Heißhunger aber ein wenig besser dieses mal!

#### Dienstag den 28.06.05

Ich möchte eine kleine Zwischenbilanz erörtern! Bis jetzt klappt alles erstaunlich gut! Habe am Wochenende keinerlei Probleme gehabt mich an meine Punkte zu halten. Auch hab ich wirklich mein Sonntags Nordic Walking Programm absolviert! \*YEAH!\* 😊 Gestern allerdings hatte ich leichte Probleme mit Heißhungerattacken. Da ich aber genug Punkte hatte, hab ich mir dann 1 Hand voll Erdnussflips und ein kleines Stückchen Kuchen (mit Fettarmer Margarine gebacken) genehmigt! Alles im grünen Bereich! :- ) Und mit etwas glück hab ich für Freitag genug Punkte eingespart um mit Thomas mal wieder so richtig lecker essen zu gehen. Bis heute sind es 5 und ich möchte gerne bis Freitag noch mal 5 dazu sparen! Dann hätte ich 10 extra! Da sollte schon was leckeres drin sein! Meine Sport BonusPoints möchte ich nicht zum essen nutzen. Denn schließlich hab ich jede Menge vor mir bis zur Hochzeit im nächsten Jahr. :- ) Bis Samstag!

#### Samstag den 25.06.05

Meine CD-Rom ist heute gekommen und es geht ab sofort los in eine neue Runde. erschreckendes Gewicht heute auf der Waage waren grausige 131,1 kg! \*boah\* Schauder...

Es gibt nichts schlimmeres als wieder einen 10'er überquert zu haben. Somit hab ich es geschafft im letzten halben Jahr gute 10 kg zuzulegen! Eine reife Leistung auf die ich alles andere als stolz bin. So ist es auch nicht verwunderlich, dass meine Klamotten nicht mehr passen oder??? Also frisch motiviert gehts jetzt los.

1. Ansage: Ich werde regelmäßig und unablässig alles in mein Tagebuch notieren.
2. Ansage: Ich werde endlich ein regelmäßiges Sportprogramm angehen. Zum Anfang zwei Mal wöchentlich Nordic Walking. Als fester Tage wähle ich dafür Sonntags und Donnerstags.

Mehr nehme ich mir für die erste Woche gar nicht vor.

#### Donnerstag den 23.06.05

Ich habe die Gruppenstunden aufgegeben. Nach längerer Unterhaltung mit Thomas, ist und beiden klar geworden, dass der Besuch der Gruppenstunden, leider nicht den erwünschten Effekt des motivierens gebracht hat. Ich habe mir dann anstatt die neue Weight Watchers Software bestellt und warte sehnsüchtig das diese bei mir eintrifft um hoffentlich mit dieser voll einzusteigen. Thomas wird mich dann 1 mal wöchentlich wiegen und die Ergebnis quasi notariell beglaubigen :- )

Das aber etwas passieren muss merke ich ganz ganz ganz doll. Die erste Hitzewelle hat uns erreicht. Seit dem Wochenende haben wir Temperaturen zwischen 29 und 33° im

Schatten. Letztes Jahr als es so heiß war und ich 15 kg weniger wog, war es zwar kein Zuckerschlecken sich in der Hitze aufzuhalten, aber es ging. Dieses mal leide ich schrecklich unter der Wärme. Draußen kann ich es kaum aushalten und finde es unerträglich mich in der Hitze zu bewegen. Es macht mich traurig, weil ich weiß das es auch anders sein kann. Wenn ich an letzten Sommer denke, wo ich es fast genossen habe, wenn es endlich mal warm wurde, wächst in mir der Drang, endlich wieder ernsthaft was in Gang zu setzten.

Gerne würde ich auch ins Schwimmbad gehen, aber ich fühle mich zur Zeit viel zu unwohl in meinem Körper als das ich mich im Badeanzug in die Öffentlichkeit trauen würde. Auch wenss blöd ist, aber so fühl ich nun mal im Moment.

Donnerstag den 16.06.05

Ich drehe mich im Kreis. Wenn ich es mal geschafft hab 3 Wochen fleißig und brav zu sein und schön alles richtig zu machen, dadurch ein paar Grämmchen und evt Kilos abgenommen zu haben, wird alles durch eine einzelne "Innereschweinehund-woche" zu nicht gemacht. Ich war gestern nicht in der Gruppe, hatte arge Kreislaufprobleme. Aber auch wenn ich in die Gruppe gegangen wäre, wäre meine Laune noch mieser geworden. Ich weiß das ich die letzte Woche zugenommen habe, und das nicht zu knapp. Zwar hatte ich wirklich einige Esstechnischen Entgleisungen, aber das das immer gleich 2 Kg oder so ausmachen müssen, finde ich schlicht weg unfair! Ich dachte ja, ich würde durch die Gruppe animiert werden alles etwas ernster anzugehen und gewissenhafter meine Ziele verfolgen. Doch so langsam wird mir klar, dass dieses wohl reine Geldverschwendung ist. Ich bin jetzt Seid Ende März in der Gruppe und habe in diesen 11 Wochen als Endergebnis nichts abgenommen. Sogar eher zugenommen. Doch meine Not ist wirklich groß. Kaum passt mir noch eine Hose in meinem Schrank. Wirklich schlimm. Hosen die ich letztes Jahr im Herbst noch getragen habe, gehen nicht mehr zu! Es ist zum heulen. Vorallem hat sich meine Figur total verhunst. Wo ich früher wirklich meistens nur an Po, Beine und Hüfte am meisten angesetzt habe, hab ich die letzten Jahre so einen komischen Oberbauch bekommen. Das sieht hässlich aus und ich fühle mich total unwohl damit. Müsste doch eigentlich alles schon motivieren um das alles mit genug Ernst anzugehen...  
Ich muss mir da jetzt echt mal was überlegen.

Donnerstag den 16.06.05

Ich drehe mich im Kreis. Wenn ich es mal geschafft hab 3 Wochen fleißig und brav zu sein und schön alles richtig zu machen, dadurch ein paar Grämmchen und evt Kilos abgenommen zu haben, wird alles durch eine einzelne "Innereschweinehund-woche" zu nicht gemacht. Ich war gestern nicht in der Gruppe, hatte arge Kreislaufprobleme. Aber auch wenn ich in die Gruppe gegangen wäre, wäre meine Laune noch mieser geworden. Ich weiß das ich die letzte Woche zugenommen habe, und das nicht zu knapp. Zwar hatte ich wirklich einige Esstechnischen Entgleisungen, aber das das immer gleich 2 Kg oder so ausmachen müssen, finde ich schlicht weg unfair! Ich dachte ja, ich würde durch die Gruppe animiert werden alles etwas ernster anzugehen und gewissenhafter meine Ziele verfolgen. Doch so langsam wird mir klar, dass dieses wohl reine Geldverschwendung ist. Ich bin jetzt Seid Ende März in der Gruppe und habe in diesen 11 Wochen als Endergebnis nichts abgenommen. Sogar eher zugenommen. Doch meine Not ist wirklich groß. Kaum passt mir noch eine Hose in meinem Schrank. Wirklich schlimm. Hosen die ich letztes Jahr im Herbst noch getragen habe, gehen nicht mehr zu! Es ist zum heulen. Vorallem hat sich meine Figur total verhunst. Wo ich früher wirklich meistens nur an Po, Beine und Hüfte am meisten angesetzt habe, hab ich die letzten Jahre so einen komischen Oberbauch bekommen. Das sieht hässlich aus und ich fühle mich total unwohl damit. Müsste doch eigentlich alles schon motivieren um das alles mit genug Ernst anzugehen...  
Ich muss mir da jetzt echt mal was überlegen.

Donnerstag den 09.06.05

So nun kann ich auch ein bisschen über meine Abnehmwoche erzählen. Erst mal zum wesentlichen: Eine Abnahme von 200 gr hab ich erreicht. Klingt nicht nach viel, aber ich bin froh, denn ich hatte eine Woche erlebt mit ständigen Ups and Downs. Einen Tag war ich extrem brav und konnte sogar Punkte sparen, und am nächsten war ich vollends über meinen Punkten weit hinweg. Übers Wochenende möchte ich mich so wie so am liebsten ausschweigen. Auch hab ich gestern nach WW wieder etwas gemacht, was einfach nicht darf. Nach dem erleichternden Wiegen bin ich noch in die Stadt. Wollte mir ein Eis gönnen. Hatte mir vorgenommen 2 Kugeln mit ein bisschen Haselnusssauce zu bestellen. Das tat ich auch und es war köstlich... doch dann bekam ich richtig HUNGER! Ich kaufte mir bei einem Discountbäcker diverse Pointsreiche Teilchen und zu allem Übel, verschlug es mich in den Kochlöffel, wo ich noch eine Kombitüte (kleine Port. Pommes mit 3 Hähnchennuggets) verschlungen habe. ZU Hause gab es dann natürlich auch noch mal Abendessen. Ich hatte einen richtigen Fressanfall. Der Tag gestern war so blöd gewesen, in der Schule war es nicht so gelaufen wie ich gehofft hatte, und das hatte irgendwie meinen kompletten Tag total vermiest. Nach der Erlösung beim Wiegen, waren irgendwie alle guten Vorsätze weg!

Es ist deprimierend, dass man nicht einfach sagen kann: Jo ab heute esse ich nur noch gesunde Sachen. Das kann man zwar sagen, aber wenn man so lange Frustesser ist wie ich, dann ist es schwierig seine alten Verhaltensweisen dauerhaft zu durchbrechen. Der innere Schweinhund ist immer da, immer wachsam. Doch für meinen Traum, möchte ich ihn zu gerne bändigen.

Ich möchte mir nun für jede Woche kleine Aufgaben stellen, die ich versuchen werde zu erfüllen. Diese sollen helfen, bewusster mit allem umzugehen und auch mir ein anderes Verhalten anzutrainieren. Gelingt es mir etwas durchzuziehen, kann ich sehr stolz auf mich sein.

**Für diese Woche nehme ich mir vor: Genug zu trinken und am Mittwoch nach WW nicht einen Fressanfall zu bekommen!**

04.06.05

Erster Eintrag in meinem neuen Tagebuch. Ich bin irgendwie ganz aufgeregt. Freue mich endlich wieder der Welt mitzuteilen wie ich mich fühle! Heute ist ja Samstag und ich möchte noch nicht so viel über die Abnehmwoche erzählen. Die läuft ja noch bis Mittwoch abend, wenn ich bei den WW war.