
Subject: jetzt eine Ernährungsumstellung???
Posted by [Lulu](#) on Wed, 25 Oct 2006 18:34:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

leider werde auch ich nicht gerade schlanker...

Habe nun überlegt, ob ich eine Ernährungsumstellung mache, also weniger Süßes und Fettiges, dafür gesünder. Und außerdem von allem ein bissl weniger essen und mehr Bewegung. (Also keine Diät, sondern einfach bewusster ernähren).

Allerdings habe ich Angst, dass eine andere Ernährung meinen HA wieder verschlimmern könnte.

Meine Mutter hat mal WeightWatcher gemacht und hatte ca. 3-4 Monaten danach auch mehr Haare im Duschsieb. Dabei ist WeightWatcher ja eine der gesündesten Arten von Diät.

Was meint Ihr?

Danke!
