
Subject: Jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Sun, 18 Mar 2018 21:13:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich die Meinungen hier im Forum sehr schätze fange ich einfach mal an.
Seit gut 6-7 Jahren esse ich fast jeden Tag mehrmals am Tag Fastfood.
Ein durchschnittlicher Ernährungstag sieht bei mir so aus.

Morgens
Cornflakes mit Milch

Snack
Bifi Carazza 3x
Snack
2xSnickers

Mittag
Müller Milch oder nichts

Abends :
Meistens 2 Mc Donalds menüs

Nachts:
Tiefkühlpizza
Nebenbei trinke ich noch 2l Saft oder Cola am Tag.

Bin immer dünn gewesen doch mittlerweile wiege ich gut 93 kg auf 1,93.
Bin immernoch dünn bis auf den Bauch.
Mache mir gerade ein wenig Sorgen da ich nach einer Familienpizza die ich gerade aus
Langeweile alleine verspeist habe Atemnot habe.