

2016 erreicht

Nachdem das alte Jahr nun schon drei Tage rum ist, ist es an der Zeit, Bilanz für das vergangene Jahr zu ziehen.

Am 10.03.2016 habe ich angefangen Buch über meine Abnahme zu führen.

Seit dem gleichen Tag, bis zum Jahresende, habe ich **141.974 Kalorien** eingespart.

Im gesamten letzten Jahr, habe ich insgesamt **22,5 kg** abgenommen. Genau genommen war es aber nur ein 3/4 Jahr, denn so richtig angefangen hat die Abnahme erst nachdem ich am 11.04.2016 mit LCHF begonnen habe.

Ich bin seit dem 15.06.2016 insgesamt **1.225.677 Schritte** gelaufen. Das weiß ich so genau, weil ich seit diesem Tag stolze Trägerin eines Fitnessarmbandes bin.

Mein BMI ist von 42,8, auf **32,9** geschrumpft. Das sind 8,9 BMI-Punkte weniger.

Ich habe regelmäßig Sport getrieben.

Und ich habe einige Zentimeter an verschiedenen Körperstellen verloren.

Die größten Erfolge hatte ich an folgenden Stellen:

Am Hals 7,5 cm.

An der Brust 15,5 cm.

Am Bauch habe ich immer an verschiedenen Stellen gemessen, es waren zwischen 15,8 und 19 cm.

An der Hüfte waren es 12,2 cm.

Und am Oberschenkel 6,5 cm.

Die restlichen Werte waren jetzt nicht so weltbewegend, als dass sich sie hier jetzt alle aufzählen müsste. (Das kommt vielleicht, wenn ich am Ziel angelangt bin. ;-))

Ich finde, das kann sich durchaus sehen lassen. :ja:

Und ich bin jetzt schon auf die nächste Jahresbilanz gespannt, da ich ja dann die Werte vom gesamten Jahr berechnen kann. :-D

Autor: paola