

Aktuelles Gewicht (KW 13/2017)

Was für eine anstrengende Woche!

Jeden Tag war ich auf den Beinen, und das nicht gerade wenig.

Natürlich wirkte sich das auch auf mein Gewicht aus! Aber nicht etwa, wie man vermuten würde, in dem die Pfunde purzelten, sondern genau das Gegenteil passierte, die Zahl kletterte immer höher.

Zwischendurch hatte ich auch schon wieder die 79 überschritten, und ich hatte ernsthafte Sorgen, bald auch wieder eine 8 sehen zu müssen... :tears:

Sonntag konnte ich dann glücklicherweise den ganzen Tag chillen, und siehe da, schon klappte es mit der Abnahme.

Je aktiver ich bin, desto mehr nehme ich zu und umgekehrt. Verrückt, oder?

Ich weiß, dass das nur Wasser sein kann, denn wie üblich, habe ich mich ketogen ernährt, keine Ausnahmen gemacht, und mich sogar unterkalorisch ernährt. Trotzdem ging es mit dem Gewicht bergauf. Und über Nacht habe ich dann schnell mal 1,1 kg verloren. Somit wiege ich aktuell 77,9 Kilo. :dance:



Im Vergleich zur Vorwoche macht das eine Abnahme von genau einem Kilo.

Autor: paola