

## Wann und wie oft auf die Waage?

Dazu gibt es ganz unterschiedliche Meinungen.

Manche gehen täglich einmal oder vielleicht auch mehrfach auf die Waage, manche 1 x die Woche, und andere nur ab und zu mal.

Und es gibt auch die Wiegeverweigerer, die es gar nicht wissen wollen, weil sie entweder die Augen vor der Wahrheit verschließen, oder ihre Abnahme nicht an einem Gewicht, sondern an ihrem Wohlbefinden oder ihren größer werdenden Kleidern bemessen.

Und natürlich gibt es auch noch ein paar wenige Menschen, die sich wirklich ständig und bei jeder Gelegenheit wiegen. z.B. vor und nach dem Essen, dem Duschen, dem Sport, dem Einkaufen usw.

Mir persönlich ist das zu extrem.

Aber vermutlich finden es andere auch extrem, dass ich mich 1 x täglich wiege.

Direkt nach dem Aufstehen muss ich erstmal meine volle Blase entleeren, und dann hüpfte ich auch schon auf die Waage.

Natürlich unterliege auch ich diversen Tagesschwankungen.

z.B. am Tag nachdem ich Sport getrieben habe, oder am Folgetag eines sehr langen arbeitsreichen Tages. Da kann ich immer mit allergrößter Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass die Waage mehr anzeigt als noch am Tag zuvor.

Ich kann mir das nur mit Wassereinlagerungen erklären, aber so ganz genau weiß ich das nicht.

Wie gesagt, ich wiege mich täglich, und ich führe darüber Buch.

Wöchentlich montags wird mein aktuelles Gewicht gebloggt.

Es ist natürlich immer sehr ärgerlich, wenn ich irgendwann die Tage vor meinem offiziellen Wiegetag weniger gewogen habe, als an meinem Wiegetag. Aber damit kann ich gut leben. Viel mehr stören mich diese verfluchten Stillstände... :fluch: Das ist aber ein anderes Thema auf das ich noch in einem extra Beitrag eingehen möchte.

Jedenfalls, um wieder zum Thema zurück zu kommen, muss jeder selbst wissen, wann und wie oft er sich wiegen möchte.

Manch einen setzt die Waage sehr unter Druck. Das soll natürlich nicht so sein.

Zu wissen, dass man abnehmen MUSS ist in der Regel schon Druck genug.

Ich allerdings finde es sehr hilfreich mein Gewicht im Auge zu behalten und zu beobachten, in welche Richtung die Reise geht. Notfalls könnte ich auch noch dagegen lenken.

Aber ehrlich - ich - muss - einfach - wissen, wenn ich etwas abgenommen habe. Und sei der Gewichtsverlust noch so klein, jedes abgenommene Gramm macht mich stolz und happy! :y:

Und nun wüsste ich gerne von Euch, wie Ihr das so handhabt.

In welchen Abständen geht Ihr so auf die Waage?

Autor: paola