

5. März 2019

Gewichtsverlust



Eigentlich ist «Verlust» zu negativ - ich habe abgenommen :-)

Bevor ich auswanderte, schwankte mein Gewicht immer so zwischen 99 und 102 Kg. Heute Morgen früh zeigte die Waage tatsächlich nur noch 92,9 Kg!

Praktisch kein Käse mehr (nur ab und zu etwas Gouda-Streichkäse, aber der ist teuer hier, siehe Bild nebenan), keine Salami, keine Rahmsaucen, fast keine Schokolade...

Ich würde lügen, wenn ich das alles nicht vermissen würde. Aber für meine Gesundheit ist mein Leben hier in Thailand offensichtlich besser. Und ich verkneife mir auch ab und zu die Lust auf eine Glacé und vermeide möglichst Süßgetränke. Aber ab und zu muss es ein Sprite oder Orangensaft sein...

Wenn ich Ende Mai für Ferien in der Schweiz bin, werde ich aufpassen müssen, dass ich mir die «verlorenen» Kilos nicht wieder anfresse...