

# \* \* \* Mein SOS-Tagebuch \* \* \*

**Katja**



## **26. August 2015:**

Entgiftungswoche Tag 8: Seit Tag 4 Gewichtsstillstand, **minus 3,2 Kilo bisher**. Egal, denn ich fühle mich pudelwohl! Hunger ist extrem gedämpft und Süßes kein Verlangen. Morgen eine Pause mit Schafs- und Ziegenjoghurt, mal sehen wie es schmeckt. Danach erneut eine Entgiftungswoche und dann gehe ich in die SOS-Umstellung, so gut ich kann und es hinbekomme. Ich habe noch nie eine Abnehm-/Ernährungsumstellungsgruppe gehabt, in der ich mich sooooo wohlfühle. Und es waren schon einige. Danke Euch allen und natürlich Katharina Bachman!

## **26. September 2015:**

ICH sehe es langsam ... Auch wenn mein Umfeld noch nix gesagt hat. Ich fühl mich super toll. Viele liebe Grüße an alle SOS'ler!



**25. September 2015:**

1 Woche Entgiftung, 2 Wochen abgebrochene Entgiftung durch Urlaub und Besuch und dann eine weitere Woche Entgiftung mit einigen Bissen Sünde. **8,2 Kilo runter!!** Super, ABER seit einer Woche Umstellung und bin 1 Kilo rauf, was absolut nicht schlimm ist. Ich esse auch weiterhin kaum KH (Kohlenhydrate), eher Obst und Gemüse über den Tag. Morgens Dinkelflakes mit Hafermilch & Chia-Samen, plus Papain-Kapsel, kaum Fett, nur Kokosnussöl, kein Brot nix Süßes (kein Verlangen). Am Abend eher Eiweißhaltiges.

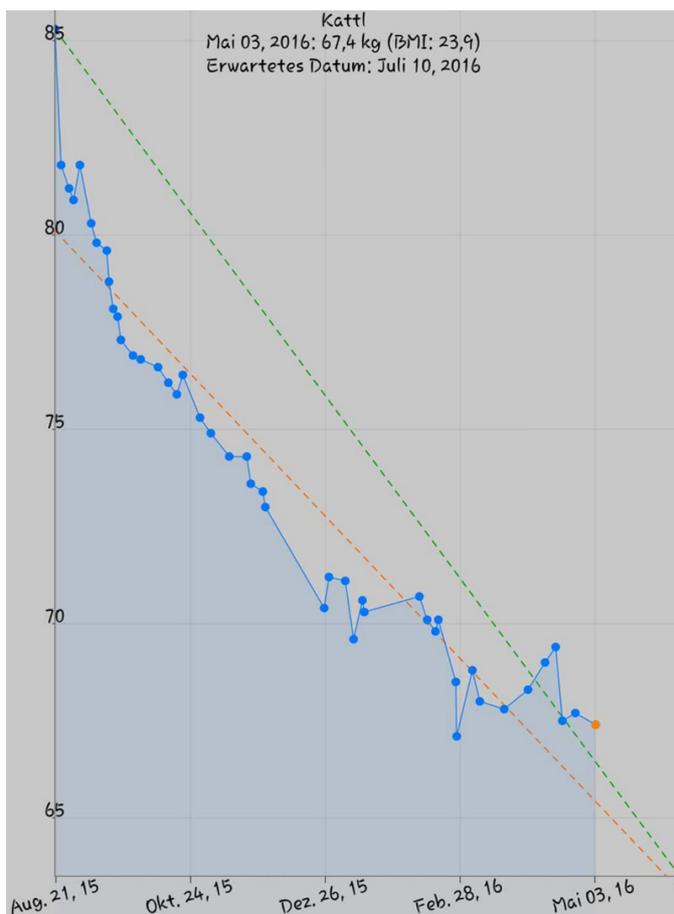
**21. September 2015:** SOS-Erfolg in 26 Tagen. Seit 20sten August **minus 8,2 Kilo!** Und glaubt mir, ich war nicht so artig. Zwischenbericht: Juli/August 2015, bis heute 26,9 BMI.



**18. Dezember 2015:** Bildlicher, aktueller Stand! Anfang am 20. August 2015. Seither **minus ca. 13/14 Kilo!** Auch wenn es jetzt sehr langsam ins Minus oder auch mal ins Plus geht, ich verzichte auf nix, und bin super happy mit der Umstellung. DANKE!

**17. Februar 2016:** 8 lange Wochen ... 8 verdammt lange Wochen in denen ich die 70 auf der Waage nicht geknackt habe. Es wurden immer mehr Sündentage. Sonntag sogar eine ganze Packung Kekse und massig After-Eight dabei. Heute morgen **SCHOCK! Die 70 sind GEKNACKT!!! Yeah!** Schönen Tag allen SOS'lern!

**03. Mai 2016:** Meine Kurve - 85 Kilo Ausgangsgewicht. Heute **67,4 Kilo** (BMI: 23,9). Allen ein sonnigen, schönen Tag!



**17. Januar 2017:** Im August 2015 habe ich mit SOS angefangen, bis heute **18 Kilo verloren!** Ich bin so happy!!

