

www.ulo-comics.de

... Meine Umstellung ...
oder
Fett und Zucker geht es an den Kragen

... Journal de mon régime ...
OU
défier la graisse et le sucre

„Leichter leben in Deutschland“
www.lid.de



Aller Anfang ist schwer (1)

Il n'y a que le premier pas qui coûte



Irgendwann im Januar merkte ich, dass meine Arme irgendwie vom Körper abstanden. „Jetzt ist Schluss!“, meinte eine jugendliche Freundin und die Umstellung begann.

Un jour en janvier, je me rends compte que mes bras ballottent loin de mon corps. „Ça suffit!“ disait une jeune amie ... et j'ai commencé mon régime.

www.ulo-comics.de
Aller Anfang ist schwer (2)

Il n'y a que le premier pas qui coûte



Die erste Hürde war der Kühlschrank: Wohin damit?

Premier obstacle, le frigidaire: Quoi faire avec le contenu?



Ich hab's – erst einmal ess ich alles auf, dann fange ich richtig an!

Je sais – je vais tout manger et ensuite je commencerai pour de bon!

www.ulo-comics.de
Aller Anfang ist schwer (3)

Il n'y a que le premier pas qui coûte



Es sind die vielen täglichen geheimen und gemeinen Verführer wie Kekse. Besonders, wenn sie das leckere Ergebnis eines regelrechten Backwettbewerbs sind.

Se' ducions, il y en a constamment comme par exemple, les biscuits. Surtout, s'ils sont le résultat d'un véritable concours (entre collègues).



Warum lachen sie einen auch so an? Klar, sie wollen vernascht werden!

Les biscuits me signalent alors: dégustez-nous!

www.ulo-comics.de
Aller Anfang ist schwer (4)

Il n'y a que le premie pas qui coûte



... und dann kann ich immer nicht *nein* sagen, wenn die Verkäuferin so verständnisvoll fragt: „Darf es denn etwas mehr sein?“.

... et puis, comment dire non à la vendeuse quand elle vous demande gentiment: „En peu plus, ça va?“



Nur wenn ich dann vom Einkaufen nach Hause komme, merke ich, dass ich etwas falsch gemacht habe.

Une fois rentré à la maison, je comprends que cela ne va pas du tout!

Aber die Probleme sind unübersehbar (1)

Pas moyen de fermer les yeux



... und besonders beim Sockenanziehen leidet mein Selbstbewusstsein sehr ...

... zut alors, je ne peux plus mettre mes chaussettes ... mon égo n'en souffre pas mal ...



... aber wenn es dann Sommer wird, geht es mir wieder gut!

... mais quand l'été viendra, j'irais mieux!

Aber die Probleme sind unübersehbar (2)

Pas moyen de fermer les yeux



... und wenn so manche Sitzgelegenheit
unter mir zusammen bricht ...

D'ici-là, les chaises s'effondrent sous moi ...



... vermindert sich mein Selbstbewusstsein und es
entgeht mir so manche erfreuliche Begegnung

c'est choquant, je manque plus d'une rencontre charmante

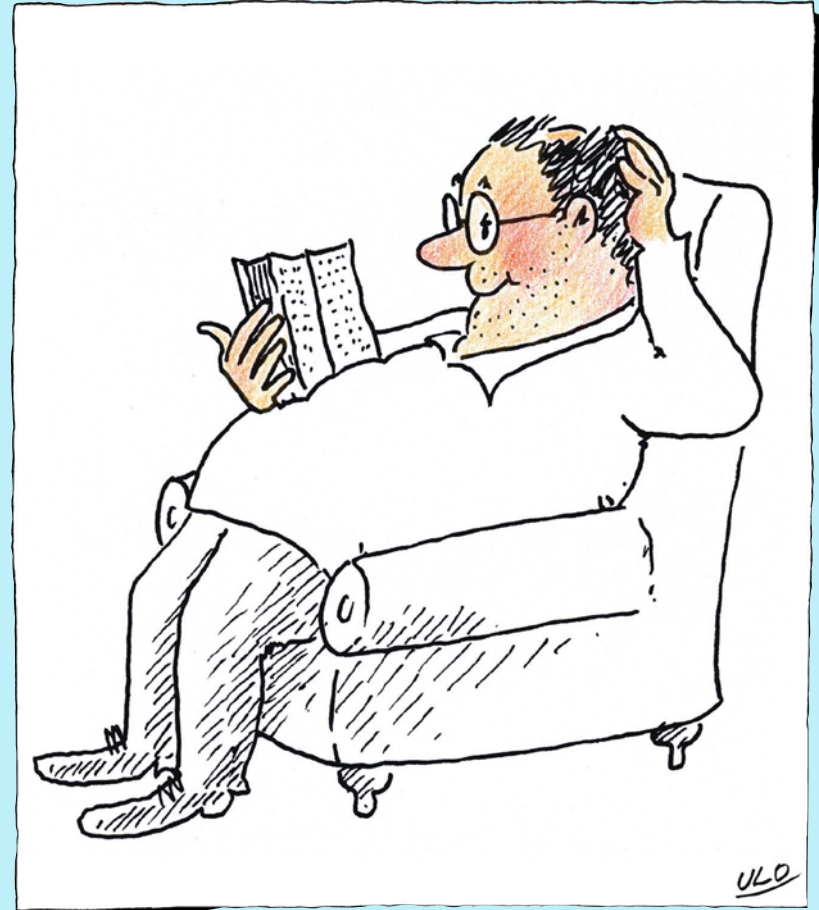
Aber die Probleme sind unübersehbar (3)

Pas moyen de fermer les yeux



... und beim Zeitunglesen ärgerte es mich, wenn ich mich nicht so lässig hinsetzen konnte wie andere ...

... en lisant le journal, je suis fâché parce que je ne peux pas m'asseoir aussi détendu comme les autres ...



... dafür kann ich aber bequemer ein Buch lesen ...

... par contre, je suis tout à fait à l'aise quand je lis un livre ...

Aber die Probleme sind unübersehbar (4)

Pas moyen de fermer les yeux



... zu meiner Garderobe entwickelt sich
zunehmend ein gespanntes Verhältnis

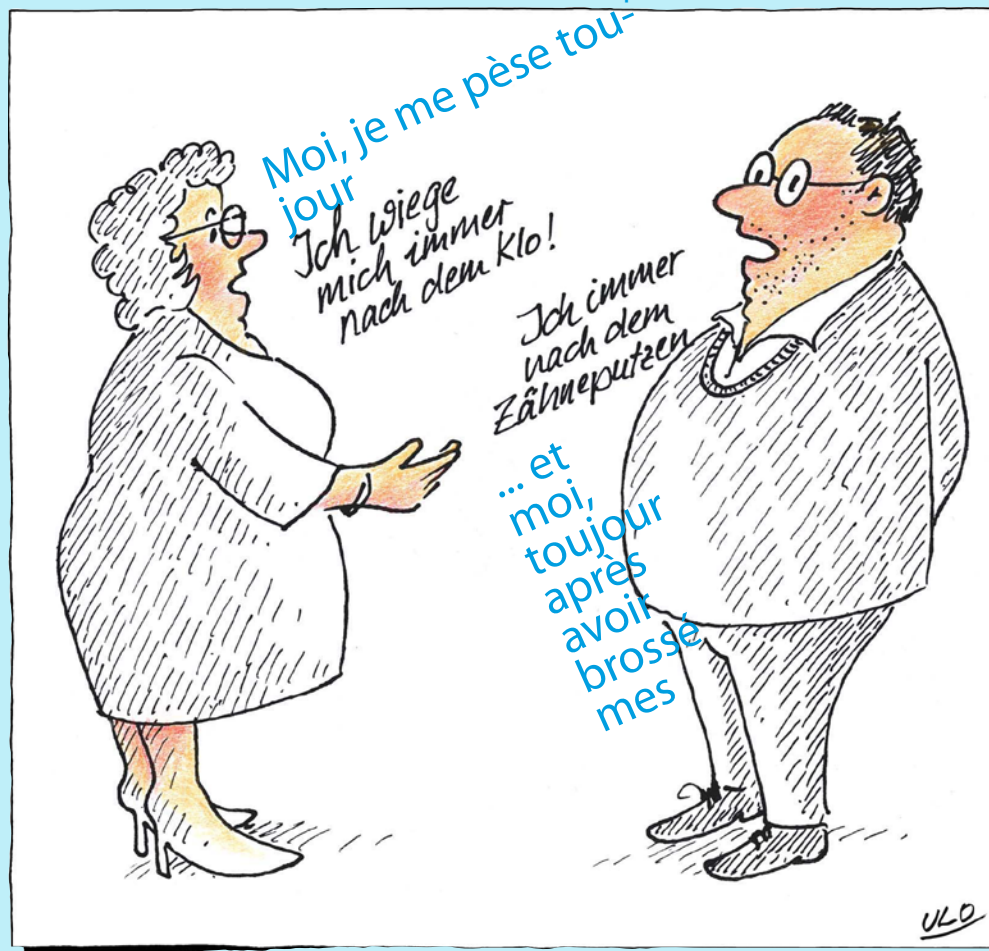
...



... aber mit Hilfe der Farbe ließen sich einige Ein-
drücke korrigieren...

Das Wiegen ist eine wichtige Sache (1)

Peuser est une chause importante



... und wenn man bei den Fettpunkten etwas locker mitgezählt hat ...
beim Wiegen will man dann wieder ganz genau sein ...

... j'aime tricher quand je compte les grammes de graisse ...
mais quand il s'agit de lire la balance, je suis pédant!