

Was tun gegen Müdigkeit?

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 15. November 2007 21:58

Hinlegen ist aber sinnvoll.

Ganz kurz, für 10 Minuten. Und dann wieder aufstehen. (Du musst dir also den Wecker stellen.) Tipp dazu: pass auf, dass du aufstehst, wenn es draußen noch hell ist. SObald es dunkel ist, wird es schwieriger. 

kl. gr. Frosch.

P.S.: Isst du morgens genug? ich merke es an mir, dass ich um die zeit immer kaputt bin, wenn ich mal nicht frühstücke und auch sonst nicht viel esse.