

## wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „löwe“ vom 18. Februar 2004 20:53**

Ich gehe morgens vor der Schule 30 Minuten joggen - die frühe Aufsteherei lohnt sich wirklich - man ist dann wach und fit. An einem Tag ohne Joggen wäre ich viel unausgeglichener... Und zum Essen: Kochen entspannt...

Und: nach dem Referendariat wird es mit der Zeit ja nicht besser - wenn man jetzt das mit dem gesund leben nicht schafft, schafft man es nie...