

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „Nena“ vom 18. Februar 2004 13:33

Bei mir siehts folgendermaßen aus: Vor dem Beginn des Referendariats jeden Tag lockere 90 Minuten gejoggt, topfit gewesen, gesund ernährt usw.

Seit Beginn des Referendariats: riesige Schokoladenvorräte, keine Zeit mehr für Sport, viel fast food und Fertiggerichte. Resultat: alle Hosen kneifen...

Aber ich hab mir für die Zeit nach der Prüfung fest vorgenommen, wieder anzufangen und endlich mal Gemüse und Früchte zu essen 😊