

# wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „leila“ vom 17. Februar 2004 20:10**

So, jetzt bin ich seit zwei Wochen im Ref und schon länger hier im Forum.

Dass das Ref stressig wird, ist ja nicht unbekannt und dass man oft wenig oder gar keinen Schlaf bekommt ist auch nichts neues...leider.

Aber wie haltet ihr euch fit? Habt ihr Zeit für Sport (wenn ja, welchen. Würde gerne mit Sport beginnen, weiß aber nicht so recht mit welchem)? Achtet ihr auf die Ernährung, dröhnt ihr euch mit Vitamintabletten voll? Oder überwiegt das begehrte Schokoladen und Nudelecken?

Vielleicht hat ja jemand Lust zu antworten.

Grüße Leila