

Ich glaube ich hab die Schlafkrankheit

Beitrag von „Mohaira“ vom 13. September 2009 23:23

Noch eine Frage an Stella. Wie hast du abgenommen? Bin momentan total unzufrieden und im Referendariat aber so eingenommen, dass ich zu nix wie Sport oder so komme. Versuche mich weitestgehend gesund zu ernähren, was schwierig ist, weil ich fast nix essen kann. Sprich fast alles an Obst und Gemüse kann ich in Rohform und teils auch gedünstet/ gekocht usw. nicht essen. Das, was ich davon essen kann, hängt mir mittlerweile zum Hals raus. Ich merke aber auch, wenn ich wenig esse, dass ich nicht leistungsfähig bin. Wobei ich sagen muss, dass ich generell nicht viel esse.... aber meine Freundinnen und so sind schlank und rank und futtern teils mehr als das doppelte. 😞 Schon frustrierend!

Um Fragen zuvorzukommen... morgens esse ich Müsli, mittags was warmes (oft leider Kohlenhydrate... was auch sonst, immer Fleisch und Eiweiß geht nicht wegen Zeitmangel und Ideenlosigkeit und weils einfach teuer ist 😊), abends meist nen Brot.

Vielleicht hat wer ja gute Ideen... *hoff