

Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

Beitrag von „Provencaline“ vom 23. September 2009 19:10

Danke erstmal für Eure Antworten und Berichte. 😊 Sport mache ich auch, zwar momentan unregelmäßig, weil erst auf Klassenfahrt und davor entweder angeschlagen oder was anderes zu tun.

Ich bin meistens nach dem Schlafen schon einigermaßen erholt, mein Körper hasst aber wirklich diese Uhrzeit. Denn ich schlafe schon (darauf achte ich) ca. 7 Stunden, allerdings wenn ich erst um 6 aufstehen muss (1. Stunde frei oder so), dann fühle ich mich nochmal ein Stückchen besser.

Ich werde versuchen, so viele Tipps wie möglich zu beherzigen und wir denken darüber nach, ein größeres Bett zu kaufen..mal sehen.

Viele Grüße