

fit bleiben im Herbst

Beitrag von „flocker“ vom 29. September 2009 19:34

Hallo liebes Forum,

zunehmend merke ich, dass Wetter, Arbeit, Dunkelheit und und und energieraubend und motivationstötend ist... Viele Erkrankungen im Kollegium und Familie fördern natürlich nicht mein Wohlbefinden. Vormittags bin ich völlig am rotieren (volle Stundenzahl, keine einzige freistunde dazwischen), mittags/nachmittags Konferenzen, besprechungen, Termine, abends mühselig etwas gesundes zu essen kochen, kurzum, ich krieche auf dem Zahnfleisch...

Geht es euch ähnlich? Was tut ihr um fit zu bleiben?

Ich versuche viel Obst zu essen, abends nichts schweres (keine Kohlenhydrate), ein bisschen Sport, ausreichend schlaf etc pp

Aber schinbar nur mit mäßigem Erfolg. Ich bin dauermüde, komme schlecht aus dem Bett, friere ständig, bin antriebslos...

Was gibt euch in solch ner Jahreszeit energie???