

fit bleiben im Herbst

Beitrag von „sunshine_lady“ vom 27. Oktober 2009 09:10

Sauna! Mir hilft regelmäßiges Saunieren ungemein, ich kann da hervorragend entspannen und für die Abwehrkräfte soll es ja auch gut sein.

Außerdem versuche ich regelmäßig an die frische Luft zu kommen, was aber nicht immer gelingt. Und jetzt ist es ja schon so verd... früh dunkel draußen, die Umstellung fällt mir immer besonders schwer.