

fit bleiben im Herbst

Beitrag von „flocker“ vom 27. Oktober 2009 16:16

Meine bisherigen Sauna-Versuche endeten in der verzweifelten Suche nach meinem Kreislauf...
Meine Mutter schwört aber auch darauf!

Zitat

Flocker? Geht es dir denn wieder besser?

Nach 2 Woche Ferien jaaa! Obwohl der Erholungseffekt nach 2 Tagen Unterricht schon wieder weg ist...

Aber das ist jetzt genau die Zeit, die ich fürchte (die frühe Dunkelheit - bin gestern um 7 aus dem Haus und war abends um 19 Uhr daheim)

Zitat

Hast du Stieg Larsson nun endlich lesen können? Die "Verblendung" wurde jetzt verfilmt. Hast du die gesehen? Ist super umgesetzt, wie ich finde

den 3. teil nicht, habe in den Ferien von einer Kollegin Jodi Picoult "19 Minuten" gelesen, dann noch Herta Müller besorgt. Stieg Teil 3 auf der Warteliste (wahrscheinlich wirds Dezember ;()
Aber im Kino war ich mit der Mama in den Ferien - vorher ein ausgiebiger Einkaufsbummel (Solche Mutter-Töchter-Nachmittage lohnen sich :D, Mama hat zu fast allem eingeladen, das hat den Wohlfühl-Effekt noch verstärkt 

Zitat

Wie gehst du nun mit dem teils fiesen Herbst um?

Das muss ich noch irgendwie herausfinden... Habe etwas die Ernährung umgestellt, abends keine Kohlenhydrate, leichte Sachen eher (nachher gibts Fisch ) viel Gemüse/Obst, seit 2 Wochen halte ich es durch, hoffe, es dauerhaft(er?) so zu handhaben. Und frische Luft, wie sunshine_lady schon erwähnte, war die letzten 2 Wochen wirklich jeden Tag draußen, 2-3x die Woche sogar joggen. Aber ich fürchte nun, dass das nicht so bleibt durch die früh einsetzende Dunkelheit (gestern abend waren wir um 10 nochmal draußen, aber ich saß dann auch noch bis Mitternacht am PC, also eher die Ausnahme...)

Und ich freue mich riesig auf die kommenden WEs, da bis Weihnachten viel unternommen wird (WellnessWE mit freundinnen, AdventsWEs in der Family, Brunch mit alten Kollegen, BesuchsWE bei Freunden in Passau etc), so dass ich das ebenfalls Energietank habe!

Ich hoffe jetzt nur, dass in den nächsten Tagen nicht die ersten schniefenden Kinder in die Schule kommen und auch die Kollegen fit bleiben, damit der Alltag in der schule wenigstens funktioniert (zumindest bis zur "stressigen" Adventszeit)