

Gesundes zwischendurch?

Beitrag von „Enachen“ vom 23. März 2011 16:49

Also in der Schule ess ich eigentlich nie. Ganz selten hab ich mal ne Banane oder n Müsliriegel für die Pause dabei. Wenn ich die Mittagspause wegen Nachmittagsunterricht in der Schule verbringen muss (als PES Kraft eher selten der Fall) ist ein selbstgeschmiertes Brot zwar kein Deluxe Menü hilft aber gegen den Hunger!

Bei der Schreibtischarbeit versuche ich möglichst nicht zu essen. Dann lieber ein großes (0,5l) Glas daneben gestellt und viel getrunken. Das klappt bei mir immer und die Flasche ist ruckzuck leer....der Heißhunger verschwindet bei mir dann ganz von selbst.

Gruß Enachen =)