

Gesundes zwischendurch?

Beitrag von „Sternili“ vom 8. April 2011 10:37

Gegen das Vergessen von gesunden Sachen habe ich eine ganz eigene Methode entwickelt. Ich esse jeden Morgen mein Müsli mit Obst und Haferflocken und habe somit meine gesunde Tagesration abgegolten. Dann kann ich tagsüber etwas mehr schlemmen. =)
Bis jetzt funktioniert es gut, meine Waage stimmt der Strategie zu.