

Schule und Diät

Beitrag von „Xania“ vom 19. April 2006 21:24

hallo myriam, Sport hilft auch, aber das weißt du ja sicherlich. Bei uns in der Schule haben wir auch keinen Aufzug, das ist gut so. Ansonsten: Popo zusammenkneifen und entspannen, das 50 X mehrmals täglich z.B. bei einer Klausuraufsicht oder im Unterricht, bei der Pausenaufsicht, bei Konferenzen..usw. Hilft immer! und merken tut es auch keiner...hihi! Und noch was: viel trinken, am besten noch vor der Schule einen Liter kalten (wenns geht grünen) Tee , der am Vorabend aufgebrüht wurde. Ich hab mir sagen lassen, dass grüner Tee bei der Fettverbrennung hilft. Ansonsten Punkte zählen wie bei Weight Watchers... ist ganz einfach und nach einer Woche kennst du die Punkte mancher Produkte besser, als Namen deiner Schüler. Viel Spaß! Ich fang jetzt auch wieder an.... berichte mal , wie es geklappt hat.

LG

X.