

Schule und Diät

Beitrag von „kaeferchen“ vom 19. April 2006 18:19

Habe leider auch nur den Tipp: morgens ganz viel Obst und Gemüse kleinschnippeln, evtl. einen Quarkdipp dazu und dann in der Mittagspause essen. Manchmal gibts auch in so tollen Diäten Sachen, die man zu Hause vorbereiten kann und mitnehmen kann. Mein besonderer Liebling ist da ein Vollkorn-Hähnchen-Melonen-Burger. Dafür muss man aber früher aufstehen....

Vielleicht hilft dir ja schon einfach die Süßigkeiten weglassen....

Gutes Gelingen wünscht
das Kaeferchen