

Das Mittagsloch - was tun?

Beitrag von „Brotkopf“ vom 9. Mai 2012 19:19

Hallo Mare,

mir geht es ganz genau so!! Und ich empfinde es auch als ähnliche furchtbar ...

Im Gegensatz zu dir versuche ich keinen Mittagsschlaf mehr zu machen, weil ich danach dann teilweise noch schlapper bin als vorher. Ich habe mir angewöhnt, im Mittagstief joggen zu gehen, danach setze ich mich dann direkt an den Schreibtisch und versuche dann abends einigermaßen früh schlafen zu gehen. Das klappt eigentlich ganz gut und meistens kann ich mich auch zum Joggen motivieren.

Ich hatte früher auch genauso wie du einen riesigen Hunger nach der Schule und konnte es teilweise gar nicht abwarten, bis ich mir in Ruhe etwas gekocht habe. So habe ich dann schnell etwas ungesundes in mich reingestopft, war dann total platt, wurde noch müder usw. Das habe ich aber sehr gut in den Griff bekommen, indem ich mein Frühstück umgestellt habe. Brot macht mich einfach nicht satt. Ich esse morgens schon seit Jahren immer eine gute Portion Vollkornhaferflocken mit frischem Obst, Naturjoghurt und Milch. Meistens esse ich das auch erst mit den Kindern in der Frühstückspause und bleibe bis dahin nüchtern (außer Kaffee). Das Frühstück hält bei mir richtig lange vor und mir knurrt erst gegen 3/4 wieder der Magen. So halte ich es locker auch bei Nachmittagsterminen aus und kann man dann in Ruhe etwas gesundes kochen. Probiere es doch auch mal. Wichtig: nur kernige Vollkornhaferflocke nehmen und nicht zu knapp!

Viel Erfolg!

Viele Grüße

Brotkopf