

## **fit bleiben im Herbst**

**Beitrag von „Linna“ vom 28. Oktober 2012 10:10**

ausreichend schlaf ist das große problem - auch zeitmanagement-bedingt...

mit der gesunden ernährung klappt es, mit schoki zusätzlich leider auch.

zur bewegung: da wir jetzt hausbesitzer sind versuche ich es ab diesem jahr mit laubsaugen, holz hacken und schnee schieben...