

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „SteffdA“ vom 5. April 2018 11:45

Zum Frühstück vor dem Unterricht eine Banane und 'n Kaffee, in der ersten pause (nach 90min) ein Apfel und in der Mittagspause noch ein Apfel. Damit komme ich bis zum Abendessen. Da gibt es dann eine "richtige" Malzeit, die gut sättigt, aber wo der Ranzen noch nicht spannt.

Fitnessstudio ist Nachmittags dran (3-5mal die Woche). Dort wird 30min - 60min gerudert, je nach Form und Laune.

Das Fitnessstudio liegt auf dem Heimweg. Das ist Absicht so, denn wenn ich mal zu Hause bin, kann ich mich auch nur schwer motivieren, wieder loszufahren.

So mach ich das und fühle mich wohl dabei, auch wissend, dass ich schlank wie 'ne Gerte nicht mehr werde. 