

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „yestoerty“ vom 5. April 2018 11:49**

## Zitat von SteffdA

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.

damit würde ich mittags verhungern und gesund ist das bestimmt auch nicht. Ohne ein leckeres Müsli (gerne mit der Banane, aber sonst fast nur Haferflocken, Joghurt und Milch) geht hier gar nichts.