

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 5. April 2018 15:10

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.

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. 😊

Das ist eine totale Katastrophe. Damit baust du dir keinen Körper selbst ab, das Fett nicht unbedingt.

Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.