

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Miss Jones“ vom 6. April 2018 01:55

Eine Maschine ist er nicht, aber eben gut durchdacht und geplant.

Vieles davon ist bei mir ähnlich, [@lamaison2](#) - wenn ich auch den "Vorteil" des Schulfachs Sport habe, ich bin nämlich eine, die "mitmacht" und nicht nur danebensteht...

von daher "erspare" ich mir die Muckibude - Kapa hat da wohl Glück, eine gute gefunden zu haben, die sind selten.

Ich hab plattyplus mal eine etwas längere Empfehlung per PN geschickt, viel Erfolg damit.

Aber mal zu meinem "üblichen Tagesmenü":

morgens entweder Müsli mit Frucht und Joghurt oder Brot/Brötchen mit Käse oder Wurst. Und ohne Tee geht bei mir gar nix.

Über den Tag oft auch noch etwas Obst, in der Mittagspause entweder ein Sushi-Bento oder meine Standard-2-Becher-Hüttenkäse.

Abends koche ich "normal" - aber fett-, salz- und zuckerarm, nicht "frei". Finger weg von "Light"-Produkten, die gaukeln dem Körper was vor und es wird noch viel schlimmer. Und idR nix "fertiges" (okay, ich mache nicht dauernd Nudeln selber oder verwende auch schon mal n Fertigteig, aber sonst... keine "Päckchen").

Ich esse durchaus Fleisch (aber kaum Schwein, eher alles andere), noch lieber Fisch. Ich verbrenne aber auch ordentlich Kalorien.

Und zu "Süßkram"... Ich esse durchaus Schokolade, aber dunkle. Also so ab 70% Kakao aufwärts. Und nicht in irren Mengen.

Getrunken wird neben Tee auch mal gerne Ginger Ale, meist selbstgemacht. Kann Kapa gut verstehen, zu süß geht einfach nicht.

dabei halte ich (bei 1,77) 72 kg. Da bin ich ganz zufrieden... aber ich mache auch noch Sport neben dem Schulsport (Kampfsport, Schwimmen), und - ich habe gar kein Auto. Brauche ich auch nicht.