

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „plattyplus“ vom 6. April 2018 08:50

Zitat von Kapa

- lerne deinen Körper kennen indem du mal fastest und feststellst, wie wenig du eigentlich zum Essen brauchst. Oftmals kommt Hunger nur, weil der Körper es einfach gewohnt ist sofort so viel wie möglich zum beißen zu bekommen.

Also ich habe festgestellt, daß die Essensmenge bei mir von der sonstigen geistigen Ablenkung abhängt. Es gibt Tage, da stopfe ich quasi ohne Unterbrechung irgendwas in mich rein, es gibt aber auch Tage, da komme ich wirklich mit null aus. Diese Tage mit "nichts" habe ich hauptsächlich im Urlaub auf Fernreise. Da sage ich mir immer: "Hier kommst in deinem Leben, oder zumindest in den nächsten 20 Jahren, wahrscheinlich nicht mehr hin. Da verplemper die Zeit nicht mit so Nebensächlichkeiten wie Essen, das kannst auch noch wenns dunkel ist und pennen kannst im Flugzeug. Vorwärts!" Da kommt dann auch gar kein Hungergefühl auf, den ganzen Tag lang nicht, abends dann auch nicht mehr, da ist nur noch Schlafen angesagt. Da gehen dann auch 20km Fußmarsch mit leichtem Gepäck ohne Frühstück.

Zitat von Kapa

- verzichte auf den Fahrstuhl

Mache ich eh, auch wenn ich nebenan in den 5. Stock hoch muß. Diese ganzen Türen, die da mit Rollköfferchen vorm Fahrstuhl stehen und dann zum Stundenanfang erstmal drei Fahrstuhlfuhren abwarten müssen, weil dank der Rollköfferchen natürlich nur 3 Leute in den Fahrstuhl passen. Dank der Methode "nimm immer zwei Stufen mit einem Schritt" komme ich auch schneller die Treppen hoch als die allermeisten Schüler.

Mein Problem bei sportlicher Anstrengung ist allerdings, daß ich sehr schnell zu einem wandelnden Wasserfall mutiere. 

Zitat von Kapa

- trink nicht zu oft viel Alkohol in der Woche

Mit Rauchen bin ich gar nicht erst angefangen und Alkohol gibt es nur zu Weihnachten, Silvester und Geburtstag.