

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Kapa“ vom 6. April 2018 09:50

Wenn dein Problem das schwitzen ist: kenn ich, das ist dann halt so.

Was das Essen angeht: Versuch einfach mal an normalen Tagen kontrolliert zu essen: langsamer als sonst und eine geringere Menge. Am Anfang wird der Körper Murren aber das gibt sich. Einige meiner Freunde gehören zu dem Typ, der essen runterschlingt und Regelmäßig danach vollgefressen ist. Gesund ist sowas nicht und ständig zu viel zu essen schadet dem Körper ja auch.

Im übrigen:

Ohne einen gut durchdachten tagesplan würd ich meine Promotion gar nicht schaffen.

56h die Woche schlafen

25h die Woche Unterricht

15h die Woche Promotion u.a.

20h die Woche Zugfahrt die zum kontrollieren etc genutzt wird

4h die Woche Kampfsport

4h die Woche rennen gehen

12h die Woche im Schnitt Sport (wobei da teilweise schon von rennen was dabei ist)

Die Woche hat 168h, warum die nicht effektiv nutzen. Ohne Planung neige ich auch dazu eher viel rumzusitzen und das ärgert mich wenn ich nichts tue.

Edit: was mickibude angeht...funktionales Training ist da groß geschrieben wenn man das will. Pumpen an Maschinen finde ich nämlich weniger schick.