

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Sommertraum“ vom 6. April 2018 17:22

Zitat von Ratatouille

Ich nehme in Hochstressphasen zu. Mittlerweile hab ich eingesehen, dass das halt so ist. Aber ich halte dagegen, sobald ich wieder bei klarem Verstand bin.

Das ist bei mir ebenso der Fall. Deshalb achte ich in den Ferien vermehrt auf meine Ernährung sowie einen vernünftigen Kalorienrahmen. Den Sport ziehe ich nahezu immer durch, auch wenn ich in Hochstressphasen dem "Schweinehund" ganz gewaltig in den Allerwertesten treten muss.