

# **Tipps, wie man ermüdungsfrei durch den Arbeitstag kommt**

**Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 18. November 2019 12:42**

Alle vier Punkte - erfülle ich nicht.

Am ehesten bekomme ich das mit dem Essen hin.

Beim Trinken bemühe ich mich, ich vergesse das aber.

die anderen zwei...