

Tipps, wie man ermüdfrei durch den Arbeitstag kommt

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 20. November 2019 12:26

Zitat von Diokeles

Zum Trinken komme ich irgendwie gar nicht, auch nicht zu der empfohlenen Pause.

Du musst dir Zeit zum Trinken nehmen. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist gesundheitserhaltend. Dann musst du eben im Unterricht trinken.