

Tipps, wie man ermüdungsfrei durch den Arbeitstag kommt

Beitrag von „CDL“ vom 20. November 2019 20:01

Flasche täglich an den Platz stellen und wann immer du ins Lehrerzimmer kommst mindestens 2 große Schluck trinken. Auf seine Trinkmenge zu kommen ist nur schwer, wenn man es nicht konsequent in den Tagesverlauf einbaut. Mit zwei Gläsern/Tassen zu den Mahlzeiten und den vielen Schlucken zwischendurch schafft jeder auch noch am stressigen Tag problemlos 1,5-2,5l.