

# **Noch ein Spiel: Der-User-unter-mir-Thread**

**Beitrag von „Kopfschloss“ vom 11. August 2020 22:30**

Klar, ich praktiziere seit Jahren ziemlich effektiv Intervallfasten zur Gewichtszunahme. Das geht so:

Frühstück- Vormittagssnack- Mittagessen- Nachmittagssnack- Abendessen- Betthupferl

Klappt super!

Der DUUM sitzt gerne abends draußen, liest und genießt die Zeit.