

Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?

Beitrag von „yestoerty“ vom 17. Januar 2021 13:39

Ich hab jetzt so eine App mit 7 Minuten HIIT Trainings. Das geht ganz gut. Ich mache das im Distanzunterricht in der 1. oder 2. großen Pausen und dann noch mal nachmittags mit den Kindern zusammen. Die finden das lustig und sind gutes zusätzliches Gewicht bei einigen Übungen 😁

Ich lasse mir nachher eine Winterbowl zum Abendessen liefern, mit gemischtem Reis, Salat, mariniertes Tomate, Gurke, Edamame, mariniertes Rotes Beete & Granatapfelkernen, mit Buddah-Dressing.