

Wie haltet ihr euch wach/ stellt ihr eure Leistungsfähigkeit wieder her?

Beitrag von „Hermine“ vom 7. September 2005 23:18

Hallo Ihrs,

mal ein Tipp aus dem Nähkästchen, den Wolkenstein mal vor gewisser Zeit gegeben hat (allerdings beim Fitwerden) und den ich damals nicht nachvollziehen konnte:

Passt auf eure Ernährung auf!

Gaaaaanz viel trinken- am besten Wasser oder Saft, und wirklich schauen, dass Ihr Obst und Gemüse esst!

Mal ganz im Ernst: In der Zeit, in der die Pizza (oder anderer TK-Fraß) im Ofen backt, hab ich mir auch ein paar Tomaten und Salat hergeschnippelt oder einen lecker Auflauf gemacht und vom Aldi gibt es recht gutes Dampfgemüse für die Mikro...

Ihr werdet sehen, das macht schon ein bisschenmunterer.

Zwischenzeitlich 10 Min. Pause einplanen, am Fenster durchatmen, einen Spaziergang machen, und dann geht es weiter.

Ganz liebe, aufbauende Grüße,

Hermine