

# **Referendariat trotz erhöhtem BMI?**

**Beitrag von „Humblebee“ vom 10. März 2021 16:26**

## Zitat von MrsPace

Viel an der frischen Luft bewegen, jeden Tag Sport, ein Ruhetag, am Wochende Meal-Prep damit man nicht überisst unter der Woche, Alkohol/Süßigkeiten sollten die absolute Ausnahme sein, geregelte Essenszeiten.

Klingt super, aber jeden Tag Sport, viel an der frischen Luft bewegen und geregelte Essenszeiten sind im normalen Schulalltag kaum hinzubekommen. Zumindest für mich nicht.