

Referendariat trotz erhöhtem BMI?

Beitrag von „Humblebee“ vom 10. März 2021 17:35

[Zitat von O. Meier](#)

Mit dem Fahrrad zur Arbeit

Das sind bei mir fast 50 km einfacher Weg 😊 . Einkäufe erledigen wir fast nur auf dem Rückweg von der Arbeit (Bäckerei, Fleischerei) oder am Wochenende mit dem Auto, da wir dann für die ganze Woche einkaufen; das lässt sich nicht alles mit dem Fahrrad transportieren. Aber im Schulgebäude laufe ich tatsächlich viel (den Fahrstuhl benutze ich selten).

Nur schaffe ich es in der Woche nur im Sommer, nach Feierabend noch Spaziergänge mit meinem Lebensgefährten zu machen (er ist nie vor 17/17:30 Uhr zuhause); im Dunklen haben wir dazu nun wirklich keine Lust. Ich mache aber ca. einmal pro Woche auf dem Heimweg von der Schule alleine einen kurzen Spaziergang.

Ansonsten gehe ich mal zwischendurch für eine halbe Stunde auf den Hometrainer.

Das mit der Essensvorbereitung am Sonntag wäre absolut nicht mein Ding. Ich hätte zum einen keine Lust, mich sonntags so viele Stunde in die Küche zu stellen und zum anderen mag ich nicht jeden Tag in der Woche Aufgewärmtes essen. Ich koche meist für zwei Tage.