

Referendariat trotz erhöhtem BMI?

Beitrag von „Catania“ vom 11. März 2021 15:53

Zitat

am Wochende Meal-Prep damit man nicht überisst unter der Woche

Ich sehe jetzt auch nicht, warum Meal-Prep "automatisch" zum Abnehmen führen sollte? Es ist ja wohl entscheidend, was in der Vorratsdose dann DRIN ist (...), nicht das hübsche Prinzip als solches.

Ich habe da auch keine Lust zu, stundenlang vorzukochen (ja, so hieß das "früher" mal, das ist ja keine neue Erfindung, man hat dem nur wieder einen Marketingnamen gegeben). Außerdem: Koche ich dann an dem Sonntag 5 - 7 verschiedene Gerichte? Oder esse ich dann die ganze Woche dasselbe 

Ich mag Kochen ja eigentlich gar nicht, fange erst jetzt, in meinem fortgeschrittenen Alter  damit an. Und wenn, dann koche ich so viel, dass es für 2 Tage reicht, und generell sowieso nicht jeden Tag. Gibt halt auch das althergebrachte Brot zum Abend, oder ja, auch mal was Fertiges, wenn ich gar keinen Bock hab.