

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Roswitha111“ vom 18. März 2021 13:00

Wie hat die Menschheit eigentlich Jahrtausende überlebt so ganz ohne Fitnessstudios und Workout-Videos?

Ich kenne tatsächlich viel mehr Leute, die im Lockdown überhaupt erst mit regelmäßiger Bewegung (Joggen, Walken, Radfahren etc.) begonnen haben und kaum welche, die zu Couchpotatoes mutiert sind.

Viele hatten überhaupt mal die Zeit und Muße dazu.

Gleiches gilt für Ernährung: nicht umsonst war lange Zeit die Hefe allerorts vergriffen. Viele Menschen haben - sicher auch mangels Kantineessen und Restaurantbesuchen und aus Langeweile - angefangen, selbst zu kochen und sich ausgewogener zu ernähren.

Ich selbst habe 20 Kilo abgenommen und viele andere im Bekanntenkreis sind auch deutlich fitter geworden.

Natürlich gibt es auch diejenigen, die vor Netflix versumpft sind und deren Bewegungsradius nur vom Sofa bis zum Kühlschrank reichte. Nur: die gab es schon immer und die waren vorher sicher auch keine begeisterten Fitnessstudiojunkies.