

Kompensation/ Ablenkung während der Coronapandemie

Beitrag von „Miss Miller“ vom 21. März 2021 08:21

Sport und Bude aufräumen.

Macht ausgeglichen und stellt die innere Ordnung her. Ich hab mich viel mit Süßigkeiten getröstet, aber das hilft ja nur für den Moment. Daher werde ich den April zuckerfrei gestalten. Außer frischem Obst gibt es nichts mit Zuckerzusatz. Das soll das Wohlbefinden steigern. Bin gespannt....