

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „laleona“ vom 26. Juli 2021 16:56

Ich hatte durch die ganze Zeit zuhause einfach mehr Gelegenheiten, zu essen. Hier mal ein Snack und dort mal, jeden Tag Mittagessen pünktlich und nachmittags natürlich auch was... Dann weniger Bewegung (zuhause stehe ich halt nicht den ganzen Vormittag rum wie in der Schule). Folge: 6kg zugenommen. Ich wollte im Oktober mit Schwimmen anfangen letztes Jahr, das ging dann nicht, dann ging wenig und ich war nicht mehr zu bewegen. Ich hätte schon irgendwie gekonnt, so wie jeder, der den Ar... hochgekriegt hat, aber ich gehörte wohl eher zur ruhenden Masse.