

# **(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co**

**Beitrag von „Kris24“ vom 26. Juli 2021 20:08**

[Zitat von laleona](#)

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.

Das ging mir auch so, statt täglich ca. 15 000 Schritte und 500 Treppenstufen (Schule) waren es plötzlich 300 Schritte und keine Stufe, ich saß stundenlang vor dem Computer. Außerdem nehme ich bei Stress grundsätzlich zu (unregelmäßiges Essen).

Heute waren es 20 000 Schritte und ca. 45 Minuten schwimmen (Wandertag zum See). Das will ich täglich wiederholen. Ferien beginnen bei uns ja auch Ende der Woche.