

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „Kiggle“ vom 27. Juli 2021 11:50

Zitat von Tommi

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein 😊 .

Sporthalle zu,

Schlechtestes Argument, der Wald und die Wiese war die ganze Zeit offen.

Ein paar Wasserflaschen und ne Matte und man kann zu Hause auch schon gut was machen. Ja ist kein Kraftsport, aber funktionales Training bringt schon viel für Beweglichkeit und Gesundheit.

Habe letztes Jahr über 10.000 km mit dem Rad gemacht und trotzdem zugenommen. Die Alltagsbewegung fehlte mir. Noch dazu zu Hause und hier und da mal zum Kühlschrank spazieren.