

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Luzifara“ vom 5. Februar 2024 16:40

Zitat von Der Referent

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Ich verstehe, was du meinst und stimme dem zu.