

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „Naschkatze“ vom 18. Februar 2024 19:17**

Entgegen meinem Usernamen finde ich Intervallfasten (16:8 Methode mit zwei Mahlzeiten) toll. In der Schule gibt's dann zur Pause die 1. Mahlzeit (gegen 10.00 Uhr) und dann vor 18.00 Uhr die zweite. Der Schlaf und die Leistungsfähigkeit verbessern sich, was wiederum positive gesundheitliche Effekte haben kann.