

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 17. Dezember 2024 11:59

Zitat von Kathie

Ich finde es allerdings total abschreckend, für Sport früher aufzustehen zu müssen, ich mache lieber abends Sport. Oder am Wochenende nach dem Frühstück. So muss halt jeder seinen Rhythmus finden.

Ich bin ja (auch beruflich dank Abendunterricht) zur absoluten Nachteule mutiert. Aber Sport nach 18 Uhr, das mag ich nicht mehr und mache es nur noch im Notfall. Ich bin es so gewohnt, dass ich entspannt vormittags/mittags gehe.

Aber ja, "so muss halt jeder seinen Rhythmus finden". Lustigerweise war ich als Student sogar teilweise noch um 0 Uhr herum im Fitnessstudio. Jetzt unvorstellbar.