

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „s3g4“ vom 17. Dezember 2024 14:59

Zitat von Finnegans Wake

Es gibt aber (besonders wenn man Kinder hat) manche Probleme: Wenn man irgendwann alles erledigt hat, fehlt dann die Energie und der innere Schweinehund beißt sich in der Wade fest.

Oder andere Situation: Wenn man Sport zu festen Zeiten machen könnte (im Verein), dann hat man häufig was anderes zu tun.

Das ist aber auch wieder Kategorie: Ausreden.

Zitat von Finnegans Wake

Meine persönliche Lösung war ein Fitnessstudio mit niedrigen Hürden beim Besuch (Nähe, unkompliziertes Training, Öffnungszeiten). Und das funktioniert besonders wegen der freien Trainingszeiten und weil ich am Ende das stumpfsinnige Training in Verbindung mit Musik/Hörbuch auf dem Ohr sogar entspannend finde.

Das hingegen Kategorie: Lösungen 😊