

Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Meer“ vom 10. März 2025 19:34

Ich habe mich vor knapp vier Monaten für ein Fitnessstudio mit einem Kraftcircle entschieden der mit Aufwärmen nur ca. 30 min dauert. Das bekomme ich zeitlich untergebracht. Inzwischen habe ich da eine ganz gute Routine aufgebaut und schaffe es auch 2-3 mal die Woche dorthin. Wenn ich mehr Zeit habe und Lust hänge ich noch Cardio dran.

Es dauert, aber ganz langsam bewegt sich was.

An der Ernährung kann ich glaub nicht mehr soviel schrauben, außer manche Sünden irgendwie in den Griff zu bekommen.