



Essen und bewegen

Die Energie muss stimmen

Wenn ich lese dauert es sehr, sehr lange bis ich die Kilojoule verbraucht habe. Es sind 333 Minuten! Oh je. Ich glaube ich esse lieber weniger Schokolade.

333 Minuten sind leider noch nicht vorbei!



Surfen macht mir mehr Spass als Joggen und in 77 Minuten habe ich die Energie verbraucht.



100 Gramm

Ich muss immer noch Energie umsetzen.....

Kommst du mit zum Inlineskaten?
In zwei Stunden haben wir unsere Schokolade wieder umgesetzt.

Ich habe viel zu viel Schokolade gegessen. Eigentlich müsste ich wegen der vielen Kilojoule jetzt 50 Minuten joggen.