

Wasser und Kohlenhydrate

Heute habe ich nach 32 Minuten schlapp gemacht und mich mehr kriechend als laufend zu meinem Fahrrad geschleppt. Peinlich. Lag es vielleicht daran, dass mir die des Joggens kundigen Leserinnen und des Laufens mächtigen Leser die falschen Ratschläge gegeben haben?

Ich habe auf das Frühstück verzichtet. Das war offenbar gar nicht gut, mit leerem Bauch zu joggen (es war aber auch zu spät und schon brüllend heiß, ich akzeptiere eine Teilschuld).

Und sollte man während des Joggens trinken oder schwabbelt die Flüssigkeit dann laufhemmend im Magen herum?