

GÜNTER

Hallo, in diesem Buch geht es um "Günter der innere Schweinehund". Günter ist nur in unseren Gehirnen. Der Günter kann Vorteile aber auch Nachteile haben, z.b. ist ein Nachteil, dass man nicht immer Lust hat Hausaufgaben machen. In diesem Buch lernt man auch den inneren Schweinehund zu trainieren, um unsere Ernährung, unsere Hobbys & Freizeit & wie man am besten lernen kann und vieles mehr. Mir war nicht alles bewusst was dort drinstand aber das Meiste wusste ich schon. Am meisten hat mir geholfen das Kapitel "Zucker & Fett" das hat mir die Motivation gegeben nicht so viel Zucker zu essen & außerdem wusste ich **nicht** wie viel Zucker & Fett am Tag essen. Ich bin nicht ganz einverstanden das wen man Raucht man am nächsten Tag aufhören kann, denn das geht irgendwie nicht. Ich würde es denen empfehlen die nicht ganz sein Leben unter Kontrolle haben oder sein Günter noch nicht ganz trainiert ist. Bye