

Vermeide Frustessen!!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:56 Uhr -



Vermeide Frustessen!!

Viele der überschüssigen Pfunde die wir mit uns herumtragen, sind die Folge von Frustessen - ausgelöst durch Stress jeglicher Art.

Sport hilft uns ein besseres emotionales Gleichgewicht zu erlangen und uns schlichtweg besser und ausgeglichener zu fühlen. Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet – wir fühlen uns besser und sind seltener geneigt bei Stress zur Schokolade zu greifen. Also genieße den Sport und die Veränderung in deinem Körper - deine erlangte Fitness und das bessere Aussehen. Durch Sport sind wir nicht mehr so anfällig gegen Stress und einfach entspannter und ausgeglichener.