

# Beginne mit dem Training und verbessere deine Lebensqualität

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:07 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:10 Uhr

---



## Beginne mit dem Training und verbessere deine Lebensqualität

Du bist ein Bewegungsmuffel? Untrainierte die jahrelang inaktiv waren, leiden oft an körperlichen Beeinträchtigungen wie, Übergewicht, ungünstige Fett-Muskelverteilung im Körper (wenig Muskeln - viel Fett) .....

.....Haltungsprobleme, schlechtes Immunsystem, ein wenig belastbares Herz-Kreislauf-System ... Daher ist es an der Zeit ein Trainingsprogramm zu beginnen und an Lebensqualität zu gewinnen – und man sieht obendrein immer besser aus – genieße ein neues fittes Leben in einem attraktiveren Körper – es ist nicht zu spät anzufangen..