

Abnehmen mit dem richtigen Lifestyle

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:22 Uhr -



Abnehmen mit dem richtigen Lifestyle

Ein äußerst wichtiger Aspekt für ein erfolgreiches Abnehmprogramm besteht darin, dass man sich darauf einstellt nicht mehr als 1 Kilo pro Woche abzunehmen und dass man Radikaldiäten meidet. Am besten ist eine Lifestyle-Änderung in der man bestimmte negative Einflüsse wie hohen Bierkonsum meidet, dafür regelmäßig Sport treibt und darüber hinaus sich an eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung gewöhnt.