



Inkább fogyjon kevesebbet tartósan, mint többet, amit visszased! A testtömeg lassú, folyamatos csökkentése (kb. heti fél, egy kilogram) a legbiztonságosabb módja a fogyásnak.

Az elhízás kezelésének célja egészségesebb testtömeg elérése, és ami ugyanilyen fontos, hosszútávú megtartása. Már 5-10 százalékos testtömeg csökkenés is jelentős egészségjavulást eredményezhet. Ez azt jelenti, hogy ha Ön 95 kiló (és elhízott a [BMI](#) alapján), már 5-10 kg leadása nagy eredmény.

[Bővebben>>](#)