



A plusz kilók gyors leadására elterjedt módszer a hashajtók szedése, amely nemcsak nem hoz hosszútávú eredményt, de még veszélyes is. Hogyan gyorsítható fel az anyagcsere biztonságos módon?

A hashajtó szerek csak azt mossák ki a szervezetből, amit előzőleg elfogyasztottunk. A folyamatos éhségérzet mellett , rendszeres szedésük székrekedéshez vezet.

[Bővebben>>>](#)