Írta: Dr. Kozma Richárd



Nem koplalni kell, hanem tudatosan táplálkozni: a sikeres fogyás a fejben dől el. Első lépésként kérdezze meg magától, miért akar lefogyni! Táplálkozási tippek.

Testtömeg-indexe 30 fölött van? Egészségügyi problémái vannak? Ha igen, akkor a fogyással jó úton jár, de legyen óvatos: a fogyási vágy könnyen elfajulhat.

Bővebben>>