Tipps für die Gewichtsreduktion:

Iss sauber
Trainiere hart
Schlafe ausreichend
Trinke Wasser

Bild: www.fotolia.de

Es gibt keine Diät auf der Welt, durch die du erreichen kannst, was du durch gesundes Essen schaffst! Überspring die Diät und iss direkt gesund!!

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

©Copyright Andreas Scholz - der Figurmacher ®