

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „leppy“ vom 8. März 2005 17:42

Ich trinke morgens keinen Kaffee (meist nur am WE) und in der Woche esse ich Müsli (bzw. Haferflocken+Rosinen+Milch). Hat den Vorteil, dass es ganz schnell geht und die Flüssigkeit gleich dabei ist.

Gruß leppy