

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „Nessi“ vom 8. März 2005 08:14

Hello,

5 kleine Mahlzeiten und ausgewogene Mahlzeiten sind besser, da der Blutzuckerspiegel dann konstant bleibt und Heißhungerattacken ausgebremst werden. Entweder du entscheidest dich für WW oder du zählst normal Kalorien. Wenn du Interesse hast, kann ich dir Kalorienfahrpläne zumailen. Als Kalorientabelle kann ich dir "Kalorien mundgerecht" empfehlen.

LG Nessi