

Diät-Tipps!

Beitrag von „puppy“ vom 5. März 2006 19:18

Also, ich setz jetzt mal auf Volumetrics (viel Wasserhaltige Lebensmittel essen) und dazu mit ein bisschen weniger Naschen.

<http://www.novafeel.de/diaet/volumetrics-diaet.htm>

Werd jetzt gleich noch bisschen googeln gehn.

Hab im letzten Jahr wegen Prüfungsstress mindestens 5 kg zugenommen.



Und die müssen jetzt, trotz drohendem Refstress, bis zum Sommer aif jeden Fall wieder runter. Zum Sport kann ich mich noch nicht aufraffen, muss jetzt aber auch sein. Such etwas gelenkschonendes. Hat jemand, ausser Schwimmen, nen Tipp?

Danke,
puppy