

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „svwchris“ vom 4. April 2018 22:15

Also bitte nicht falsch verstehen... Aber 30kg wird man vermutlich nicht nur mit ein 'bisschen' Sport abnehmen. Da wird wohl auch die Ernährung eine große Rolle spielen.

Am ehesten könnten sie dir wahrscheinlich in einem guten Fitnessstudio helfen.