

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. April 2018 00:22

Ich hab keine Gewichtsprobleme (und dementsprechend keine wirklichen Tipps) , kann aber dieses Buch hier sehr empfehlen:

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/arti...ProvID=10917736>