

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 11:48

Nachdem sich hier auch alles wiederholt, noch ein Buchtipp:

https://www.amazon.de/Schlank-Schlaf-4-Wochen-Power-Plan-Detlef-Pape/dp/3833807636/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1522921478&sr=8-4&keywords=schlank+im+schlaf&tag=lf-21 [Anzeige]

Das hat ein Bekannter mal gemacht, ähnliche Maße wie du. Es hat geholfen. Abends keine Kohlehydrate ist wohl wichtig. Es gibt da auch eine ganze Buchreihe davon.