

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „xwaldemarx“ vom 5. April 2018 11:53

Immer, wenn du denkst, dass du Hunger hast, musst du zuerst was trinken (so nen halben liter auf Ex!). Hunger und Durst lassen sich angeblich nicht sehr stark unterscheiden. So (und mit alle 2 Tagen Joggen) habe ich 15kg abgenommen.