

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.