

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. April 2018 12:45

Also nachdem, was ich hier jetzt so an Kommentaren gelesen habe, würde ich das Buch von Nadja Hermann auch noch anderen empfehlen 😊 Die hat sich unglaublich viel Mühe gemacht, sich durch einen Haufen seriöser (!) Studien rund ums Thema Ernährung und Abnehmen durchzuwursten und das in einer sehr lesenswerten und amüsanten Art und Weise in ihrem Buch zusammengefasst.