

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. April 2018 15:11

Oder man schafft es dauerhaft seine Lebensweise so zu verändern, dass regelmässiger Sport fix in den Alltag integriert ist. Dauerhaft nur auf die Ernährung zu achten oder einfach dieses und jenes nicht zu essen reicht da sicher nicht aus. Stichwort "skinny fat" --> ist eben auch nicht gesund.

Zitat von state_of_Trance

Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.

Lies mal Nadja Hermann 😊