

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „hanuta“ vom 6. April 2018 18:25

Kalorien zählen.

Und als Motivationshilfe: Das Buch "Fettlogiken überwinden" von Nadja Hermann

Und doch, man kann sich auch große Ziele setzen. 30 kg sind nicht utopisch!