

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „chilipaprika“ vom 6. April 2018 18:32

klar sind 30 Kg nicht utopisch. Aber in sogenannten Monaten bei dem Ziel ist die Erwartung vielleicht zu hoch... (von 180 auf 150 kg bei 1,70m wäre zB was Anderes...)