

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „laleona“ vom 23. Mai 2022 17:01

[Zitat von Veronica Mars](#)

Abnehmen funktioniert am besten mit einer Mischung aus Ernährungsunstellung und Krafttraining. Mit reinem Ausdauertraining wirst du (je nach Ausgangslage) ggf. erste Erfolge schaffen, aber ein langfristiger Erfolg ist damit äußerst schwer.

Danke für die Aufklärung!