

Was mögt ihr lieber? (2. Teil)

Beitrag von „xxheliaxx“ vom 10. Juni 2022 19:43

Sowohl als auch. Man kann auf sein Kalorienmaximum achten und trotzdem das essen, was man mag. Zumindest klappt es bei mir aktuell ganz gut.

Isst du oft aus "da hab ich jetzt Bock drauf" oder nur dann, wenn du wirklich Hunger hast?