

Si vous transpirez beaucoup plus de poids que vous perdez!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:44 -

---



Si vous transpirez beaucoup plus de poids que vous perdez!

Cela est vrai. Si sueur, perdre du poids, mais cette perte est tout simplement la perte d'eau et de minéraux au lieu de graisse. Faire suer jamais de graisse! Et comme l'eau a aussi son poids, la balance affiche une perte, mais pas les poignées. Aussi, si nous transpirons, nous devons remplacer dès que possible cette perte de liquide en buvant suffisamment d'eau.

?