

Mit dem richtigen Lifestyle zum Traumkörper

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:37 Uhr -

Get your dream body with the right lifestyle

The most important points for long-term weight-loss are maintaining a well-balanced diet and training regularly.

⚡ Crash diets will not make you lose weight in the long run.

⚡ Any weight-loss program you choose should pass the following test: "Can I follow this nutritional plan for the rest of my life?"

The right nutrition program should teach you to develop a taste for the right foods which satisfy your hunger without making you fat.



Mit dem richtigen Lifestyle zum Traumkörper

Die wichtigsten Punkte bezüglich einer erfolgreichen Diät.

• Um langfristig Gewicht zu verlieren, sind Crashdiäten das falsche Mittel. Man muss eher seinen Lifestyle ändern welches die Ernährung und ein regelmäßiges Training einschließt.

• Jedes Gewichtsreduzierungsprogramm das wir auswählen, sollte einen wichtigen Test bestehen: „Kann ich mich so ernähren und diesen Ernährungsplan auch für den Rest meines Lebens beibehalten?“

• Das richtige Ernährungsprogramm sollte dich idealerweise lehren, dich richtig zu ernähren und ein Gefühl dafür zu bekommen was gut ist und was nicht – und die guten Nahrungsmittel, die satt aber nicht dick machen, zu genießen.