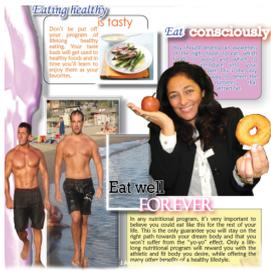


Vermeide den gefürchteten YoYo-Effekt

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:31 Uhr -



Vermeide den gefürchteten YoYo-Effekt

Bei jedem Ernährungsprogramm, für das man sich entscheidet ist es wichtig, dass man eine Frage mit JA beantworten kann, nämlich: „ob man sich so für den Rest seines Lebens ernähren kann“. Nur so hat man die Garantie auch am Ball zu bleiben und den gefürchteten Yo-Yo-Effekt zu vermeiden. Nur eine Ernährungsumstellung auf Lebenszeit verspricht einen tollen, fitten, durchtrainierten und sexy Körper, während man gleichzeitig in den Genuss aller gesundheitlichen Vorteile eines gesunden und aktiven Lebensstiles kommt.