

Zauberwort: Ausgewogen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:36 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:37 Uhr



Zauberwort: Ausgewogen

Man sollte sich nicht ausschließlich auf Shakes, Proteinriegel, Nahrungsergänzungsmittel oder Fertigmahlzeiten verlassen – besser ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, bei der man ab und an auch mal einen Proteinriegel oder Shake als Ergänzung zwischenschieben kann.

Zu einem erfolgreichen Abnehmprogramm gehört unbedingt 2-3-mal die Woche Krafttraining und 2-4-mal die Woche 30-40 Minuten Ausdauertraining.