

Aufpassen bei den Getränken!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 20:21 Uhr -



Wer abnehmen will muss sehr viel trinken, so dass dieses den Hunger dämpft, und es hilft auch aus dem Fett freiwerdende Gifte loszuwerden. Man sollte jedoch immer die flüssigen Kalorien beachten: Eine Flasche Apfelsaft oder Cola (0,7l) haben schnell 400 Kalorien.