

Jak správně jíst, cvičit a držet optimální váhu?

Opravdu chcete hubnout či na druhou stranu přibrat? Naučte se rozpoznat potřeby těla a postupně upravovat jídelníček a pohybové aktivity podle těchto potřeb. Věcná příručka o tom jak mít svou váhu rozhodně pod kontrolou.