



Számos olyan tévhit van, amik nagyon megnehezítik a vágyott cél - a formás alak és egészséges test - elérését. Ismerkedjünk meg a tíz leggyakrabban előforduló tévhittel!

1. „Nem kell fogynom. Így tetszem magamnak és a túlsúly nem betegség.”

Sajnos ez nem így van. A túlsúly nem csak és nem elsősorban esztétikai probléma. Hiszen mindenkinek más tetszik.

[Bővebben>>>](#)