



A testsúly egy olyan egyenlet végeredménye, melyben az egyik változó a bevitt kalória.

Valójában, ha fogyásról van szó, a kalóriák számítanak. A testsúly akkor csökken, ha több kalória ég el, mint amennyi a táplálkozással a szervezetbe kerül.

Mielőtt bárki fogyókúrázni kezd, érdemes pontosan meghatározni a kívánt célokat, és ennek függvényében részletes megvalósítási tervet készíteni. Nem kell feltétlenül egyedül megküzdeni [a túlsúly](#) problémájával, orvosok, barátok és rokonok is segíthetnek. Fel kell készülni arra, hogy adódhatnak nehéz helyzetek és kisebb, de elkerülhetetlen visszaesések.

[Bővebben>>](#)