



A fogyáshoz az alapokkal mindenki tisztában van, hogy hetente négyszer mozogjon legalább egy órát, figyeljen oda a táplálkozásra és legyen türelmes, mert a fogyás beindulásához és a látványos eredményekhez legalább 2 hónap kell. De ez kevés támpont ahhoz, hogy tudjuk, mit sportoljunk. Ebben segít az alábbi néhány ötlet, amely útmutató a zsírégető edzés elkezdéséhez.

[Bővebben>](#)