

wspomaganie odchudzania

Autor: olga55 - 08/05/2019 14:31

Witam, Od ponad pół roku regularnie uczęszczam na siłownię, staram się jeść zdrowo, jem ok 5 regularnych posiłków dziennie, piję dużo wody, ograniczyłam produkty mączne i tłuszcze i zastąpiłam je produktami pełnoziarnistymi, warzywami, owocami i białkami. Mimo tego moja waga ledwo drgnie. Co mogę zrobić aby przyspieszyć spalanie tłuszczu? Polecicie jakieś preparaty ? Wyczytałam że wiele osób bardzo zachwala sobie to burnactive.pl/ ponoć widać efekty już po kilku treningach . Jak uważacie ?

=====

Odp: wspomaganie odchudzania

Autor: Lingwistyk - 01/02/2020 14:38

Ja jestem sceptyczny odnośnie wszelkiego rodzaju spalaczy tłuszczu. może warto zadbać o aktywność fizyczną...

=====