



ÉLETMÓD KISOKOS



TARTALOM

- I. Miért szeretnél életmódot váltani?
- II. Hogyan alakíts ki új szokásokat?
- III. Mi legyen az első lépés?
- IV. Hogyan egyél?
- V. Mikor és egy nap hányszor egyél?
- VI. Ezeket az ételeket kerüld!
- VII. Mit és mennyit egyél?
- VIII. A nassolásról és az alkohorról :)
- IX. Mi a helyzet a vitaminokkal?
- X. A vízfogyasztás optimalizálása
- XI. Edzés és táplálkozás, étrend kiegészítők
- XII. Hogyan optimalizáld az alvásod és napi ritmusod?
- XIII. Fontos info vegáknak és vegánoknak

