

A szakértő szerint akár hónapokba is telhet ledolgozni az ünnepek alatti súlygyarapodást

A szakértő szerint akár hónapokba is telhet ledolgozni az ünnepek alatti súlygyarapodást



Az OECD adatai szerint minden második magyar súlyproblémával küzd, a helyzetet rontja, hogy a felmérések szerint az ünnepek ehhez még 1-4 kilogrammot hozzá is tesznek. A fogyás ugyan a leggyakoribb újévi fogadalmak között szerepel, azonban a statisztikák szerint az emberek háromnegyede már az első két hétben feladja a diétát. Bedros J. Róbert, a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság alapító elnöke, címzetes egyetemi tanár az Indexnek beszélt arról, mi a kulcsa annak, hogy kitartsunk a kitűzött testsúly eléréséig.

[Bővebben...](#)

[Nyomtatás](#)