

## **Zdrowy tryb życia**

**Siema! Mam 21 lat, ok. 178cm wzrostu i waże aktualnie 95 kg. Chciałbym trochę schudnąć, jednak nie do końca wiem jak się do tego zabrać.**

**Czy mógłbym was prosić o rady dotyczące odpowiedniej diety, suplementacji i ćwiczeń na siłowni? może bieganie i rower będzie lepszy od ćwiczenia z ciężarami?**

Unikalny ID rozwiązania: #1007

Autor: :

Data ostatniej aktualizacji: 2017-09-05 17:52