

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: #1008

Autor: :

Data ostatniej aktualizacji: 2017-09-05 17:53