

## Πώς θα χάσει κιλά ο εργαζόμενος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η αλήθεια είναι ότι το εργασιακό ωράριο μπορεί να αποτελεί

ένα πρόβλημα για τη σωστή τήρηση των αρχών ενός διαιτολογίου, ωστόσο δεν μπορεί να αποτελεί τροχοπέδη στην προσπάθεια να απαλλαγούμε από το περιττό βάρος. Το κίνητρο και η διάθεση να αλλάξουμε τη ζωή μας, δηλαδή να προάγουμε την υγεία μας και να βελτιώσουμε την εικόνα του σώματός μας, θα πρέπει να αποτελούν την κύρια συνισταμένη της προσπάθειας μας και όχι η εργασιακή συνιστώσα από μόνη της.

[\(περισσότερα...\)](#)