



ESSEN SIE SICH SCHLANK!

Wer im Sommer gut in Form sein will, muss jetzt die Weichen stellen: ELLE erklärt fünf Methoden, mit denen Sie ohne Frust straffer und leichter werden

Schnell und entspannt zwei, drei Kilo abnehmen: Der Frühling ist die perfekte Jahreszeit für diesen Plan, weil jetzt kleine Fettdepots leichter schmelzen. Wir haben für Sie fünf Strategien zusammengestellt, mit denen man langfristig Gewicht verlieren oder kleine Sünden rasch wieder ausbügeln kann. Ernährungswissenschaftlerin Sabine Haberlein von der Verbraucherzentrale Bayern kommentiert alle Methoden.

