

vprašanje & odgovor

V Pozdravljeni! Zaradi prekomerne teže sem obiskala tudi zdravnika in se odločila, da spremenim svoj življenjski slog. Poleg same spremembe pri prehrani sem se za začetek odločila tudi za hojo na tekalni stezi in v naravi – nekje 30 minut, ki jo bom seveda postopno prilagajala svojim zmožnostim. Kaj menite, ali je hoja dobra izbira za začetek hujšanja?
Petra, Celje