

Walkę z nadwagą rozpoczyna się od zmiany stylu życia. Wskazana jest aktywność fizyczna oraz niskokaloryczna dieta. Warto także brać udział w grach i sprawdzać konkursy i nagrody za darmowe mp3. Należy unikać tłustych potraw, zamienić czerwone mięso na drób, zrezygnować z parówek, pasztetów, kiełbas oraz masła i margaryny. Pamiętajmy, iż nadwaga jest niebezpieczna dla zdrowia. Osoby otyłe częściej chorują na cukrzycę, serce, zmagają się z nadciśnieniem tętniczym i zmianami zwyrodnieniowymi stawów.

Otyłe kobiety częściej mają zaburzenia hormonalne i mogą mieć problemy z zajściem w ciążę (są też bardziej narażone na powikłania). Pogarsza się kondycja i sprawność – pojawiają się problemy z chodzeniem, coraz trudniej jest dobrać ubranie, a nawet znaleźć dobrą pracę. Warto czasem odstawić na bok nasze darmowe mp3 i konkursy z nimi związane po to , aby zaznać więcej ruchu na świeżym powietrzu. Niekiedy odchudzanie można wspomóc preparatami (najlepiej po uprzedniej konsultacji z lekarzem), które hamują łaknienie (głównie na słodczy), przyspieszają metabolizm oraz zmniejszają wchłanianie tłuszczu w przewodzie pokarmowym. Motywacją do schudnięcia oprócz poprawy wyglądu powinny być przede wszystkim względy zdrowotne. Jeśli jesteśmy zdrowi to mamy więcej czasu na inne przyjemności i możemy wygrywać nagrody w konkursach na najciekawsze w internecie [darmo we mp3](#)

.