Fazla kilonun sağlıksız olduğunu biliyoruz. Ama ondan da sağlıksız olanı, yanlış yöntemlerle zayıflamaya çalışmak. Bilinçsiz diyetlerle yağ yerine kas ve su kaybedip, vücudunuzun şeklini bile bozabilirsiniz...

Kaynak: http://www.kariyer.net/kariyerRehberi/kariyerRehberiDetay.kariyer?prt=81&kn=591