



## Έλεγχος του βάρους σημαίνει διατήρηση του βάρους που είναι ιδανικό για το σώμα σας.

---

Αν πιστέψει κανείς τις διαφημίσεις για την απώλεια βάρους και τα όργανα γυμναστικής, φαίνεται ότι το μονό που μετράει είναι η εξωτερική εμφάνιση. Μολονότι είναι αλήθεια ότι αν ελέγχετε το βάρος σας, σίγουρα η εικόνα που προβάλλετε θα είναι καλύτερη το ζητούμενο εδώ δεν είναι η εξωτερική εμφάνιση, αλλά η υγεία μας και το προσδόκιμο επιβίωσης.