

---

Subject: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [KeineHaare](#) on Fri, 05 Jun 2015 22:39:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi. Überschrift sagt im Grunde alles.

Eine basische Ernährung ist ja relativ Eiweißarm, ist für mich widersprüchlich, da es z.B. auch sehr wichtig für den Muskelaufbau ist.

Mfg

---