

## Was können Sie tun?

### Es gibt 4 Möglichkeiten:

1. Sie ernähren sich fett, damit die Haut gespannt wird. Das ist die schlechteste Möglichkeit.
2. Sie tragen immer Kleidung, die alles bedeckt. Auch das ist keine gute Möglichkeit.
3. Sie lassen sich operieren. Das kann riskant sein.
4. Sie bauen Ihre Muskeln auf. Dies ist die beste Möglichkeit und bringt Ihnen für den ganzen Körper am meisten. Damit Sie nicht mit Zertifikat und "Helm" in ein Fitnessstudio gehen müssen, empfehle ich Ihnen folgendes Buch: **«Mit 50 Fitter als mit 30» mit Body-Age-Test von Thorsten Tschirner, ISBN: 978-3-8338-7551-9.** **Beginnen Sie mit den Übungen laaaangsam und halten Sie durch. Es lohnt sich!**

So einfach kann es sein, oder es ist Ihnen egal wie Sie ausschauen. Doch spätestens wenn der ganze Körper beginnt zu zittern, weil Muskeln fehlen, sollten Sie etwas tun, meinen Sie nicht auch?