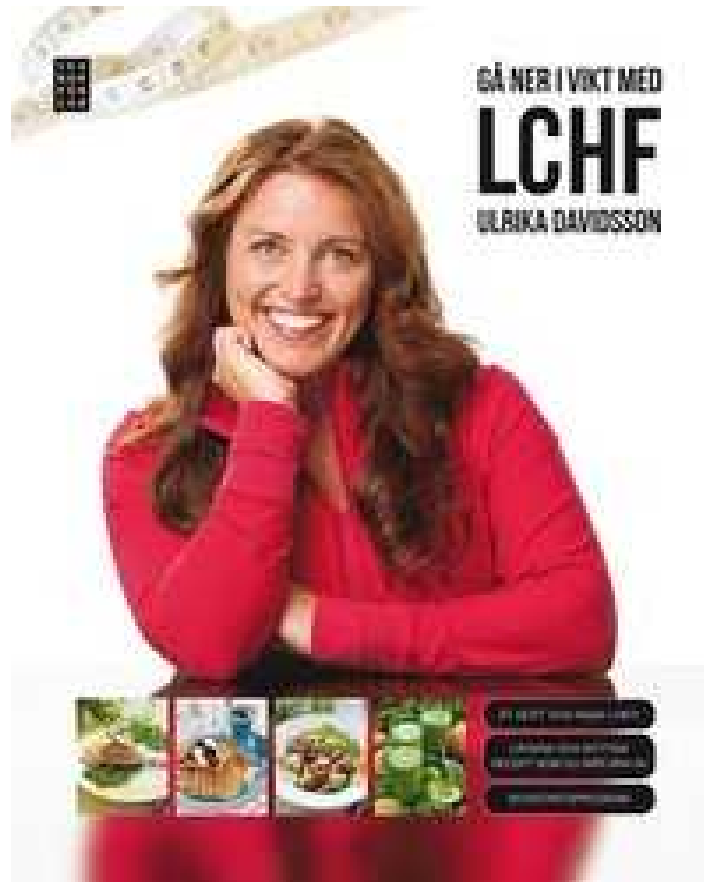


Tags: Gå ner i vikt med LCHF bok pdf svenska; Gå ner i vikt med LCHF ladda ner pdf e-bok; Gå ner i vikt med LCHF las online bok; Gå ner i vikt med LCHF MOBI download; Gå ner i vikt med LCHF epub books download; Gå ner i vikt med LCHF e-bok apple

Gå ner i vikt med LCHF PDF E-BOK

Ola Lauritzson,Ulrika Davidsson



Författare: Ola Lauritzson,Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789153437826

Språk: Svenska

Filstorlek: 1168 KB

BESKRIVNING

Har du försökt gå ner i vikt utan att lyckas fullt ut? Kanske tappade du några kilon som du raskt stoppade på dig igen LCHF-dieten tillåter dig att äta mat med högt fettinnehåll och du kan njuta av grädde, majonnäs och biffar utan dåligt samvete. Du äter också mycket naturliga proteiner och rikligt med grönsaker. Däremot håller du igen på kolhydrater. Många som provat hävdar att sötsuget minskar. Under en tvåveckors rivstart maximeras din förbränning och du rasar snabbt i vikt - upp emot 4-5 kilo är inte ovanligt. Därefter följer du en fyraveckors menyplan med frukost, lunch och middag och får tips på hur du ska motionera, tänka och motivera dig själv. Prova också Ulrikas supernyttiga gröna drinkar som ger dig massor av vitaminer, mineraler, enzymer och antioxidanter! Gröna bladgrönsaker är det nyttigaste som finns och innehåller fler näringsämnen än något annat livsmedel. Du får också veta mer om de nya rön som visar vilken mat som är hälsosammast för just din blodgrupp.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gå ner i vikt med LCHF (low carb high fat ... - Diabetes.nu

LCHF. Dags att försöka gå ner i vikt? Rivstarta med LCHF och bli av med upp mot 6 kilo på 4 veckor. På köpet får du en ny, hälsosam livsstil utan ...

Gå ner i vikt med LCHF! - LCHF.info

Lär dig allt om LCHF (Low Carb High Fat) och hur man går ner i vikt. Vetenskapen bakom, effekter, vinster, praktiska råd, tips, recept & vägledning.

Varför går jag inte ner i vikt med LCHF - 56kilo.se - Low Carb, Sunt ...

Många kvinnor har svårt att gå ner i vikt på grund av ett ständigt sötsug som sätter käppar i hjulet. Med LCHF - low carb, high fat - kan sockersuget ...

Gå ner i vikt med LCHF

LÄS MER