

Tags: 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! e-bok apple; 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! bok pdf svenska; 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! las online bok; 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! ladda ner pdf e-bok; 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! epub books download; 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! MOBI download

5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! PDF E-BOK

Ola Lauritzson,Ulrika Davidsson



Författare: Ola Lauritzson,Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789174019209

Språk: Svenska

Filstorlek: 1839 KB

BESKRIVNING

* Kan korttidsfasta leda till att man lever längre, får bättre minne och minskar risken för sjukdomar när man blir äldre? * Funkar 5:2-dieten om man vill gå ner i vikt? * Kan man träna och jobba som vanligt under fastedagarna? * Vilken mat får man äta på fastedagarna och vad ska man dricka? * Vad ska man äta de dagar då man äter som vanligt? * Hur länge måste man fasta för att få positiva hälsoeffekter? Hälsoprofilen Ola Lauritzson fick allt oftare den här typen av frågor och bestämde sig för att ta reda på svaren genom att testa själv. Följ med på Olas spännande resa genom korttidsfastans värld. I 5:2-dieten och korttidsfasta - så lyckas du! berättar Ola personligt och underhållande om sina egna upplevelser och varvar praktiska tips med fakta. Med hjälp av egna erfarenheter och aktuell forskning vägleder Ola dig i att lägga upp ett eget fasteprogram och få det att fungera i vardagen. Boken innehåller dessutom 40 kaloriberäknade, enkla recept för fastedagarna, förslag på bra mellanmål samt utförliga kaloritabeller. Ola Lauritzson är en av Sveriges mest produktiva och bäst säljande fackboksförfattare. Sedan tio år arbetar han heltid som kostrådgivare, författare och föreläsare. Hans böcker har sålts i närmare 1 miljon exemplar och finns översatta till ett flertal europeiska språk.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hämta 5:2 dieten & korttidsfasta : så lyckas du! [pdf] Ola Lauritzson ...

- Kan korttidsfasta leda till att man lever längre, får bättre minne och minskar risken för sjukdomar när man blir äldre? - Funkar 5:2-dieten om man ...

5:2-dieten | MåBra - MåBra - Sveriges största hälsotidning

Gör en bra affär på 5:2 dieten & korttidsfasta - så lyckas du! (E-bok, 2013) Lägst pris just nu 28 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

5:2 dieten & korttidsfast... | Ola Lauritzson | 65 SEK

Köp 5:2 dieten & korttidsfasta - så lyckas du! av Ola Lauritzson hos Bokus.com. Hälsoprofilen Ola Lauritzson fick allt oftare den här typen av frågor och I 5:2 ...

5:2 DIETEN & KORTTIDSFASTA : SÅ LYCKAS DU!

LÄS MER