

Tags: 5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil ladda ner pdf e-bok; 5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil MOBI download; 5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil e-bok apple; 5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil bok pdf svenska; 5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil epub books download; 5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil las online bok

---

## **5:2 enligt Anitha Schulman : konsten att ändra livsstil PDF E-BOK**

**Anitha Schulman, Helena Dahlgren**



Författare: Anitha Schulman, Helena Dahlgren

ISBN-10: 9789113058894

Språk: Svenska

Filstorlek: 3310 KB

## BESKRIVNING

Att 5:2-dieten är här för att stanna är det ingen tvekan om. I 5:2 enligt Anitha Schulman får vi ett högst personligt grepp om 5:2 - hur man faktiskt bryter ett mönster och gör den livsstilsförändring som man önskar. När Anitha Schulman var gravid med sin dotter Penny gick hon upp 26 kilo. Två år senare hade hon fortfarande retfulla sju kilo kvar till matchvikten. Att bli av med dem visade sig bli ett helvete, och Anitha kände sig inte hemma i sin kropp. Hon testade alla dieter och träningsformer - inget funkade. En bloggläsare tipsade om en ny diet där man fick äta vanligt fem dagar i veckan men bara äta 500 kalorier om dagen de två resterande dagarna. Anitha läste mer om dieten och tyckte den verkade vettig. Hon testade, och på två månader gick hon ner de sju kilo hon kämpat med i ett drygt år. 5:2 har gjort henne piggare, hon har fräschare hy och slipper matångesten som jagat henne förut. Nu berättar Anitha om hur hon bröt sina befintliga mönster och ändrade sitt tankesätt. Hon coachar också två nyblivna 5:2:are och delar med sig av sina bästa recept för fastedagarna, med inspiration hämtad från hennes favoritplatser: Kerala i Indien, Mombasa i Kenya och Ischia i Italien.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hälsosamt och gott! - [slidegur.com](http://slidegur.com)**

... det är vad alla säger till henne, att hon ... upphovsmakare till humorserien Mammor! och har tidigare givit ut boken 5:2 enligt Anitha Schulman. ... Konst ...

### **schulman | Bokbörsen**

... friskare familj av Ulrika Hoffer Superhälsa! : friskare, fräschare livsstil med ... 5:2 enligt Anitha Schulman av Anitha ... Genom att fortsätta använda den ...

### **PDF Fånga de stora fiskarna PDF E-BOK - [appetite4life.org](http://appetite4life.org)**

även pilates som en form av livsstil med ... konsten att älska ... Schulman, "5:2 enligt Anitha Schulman" (Nor - stedt).

**5:2 ENLIGT ANITHA SCHULMAN : KONSTEN ATT ÄNDRA LIVSSTIL**

***LÄS MER***