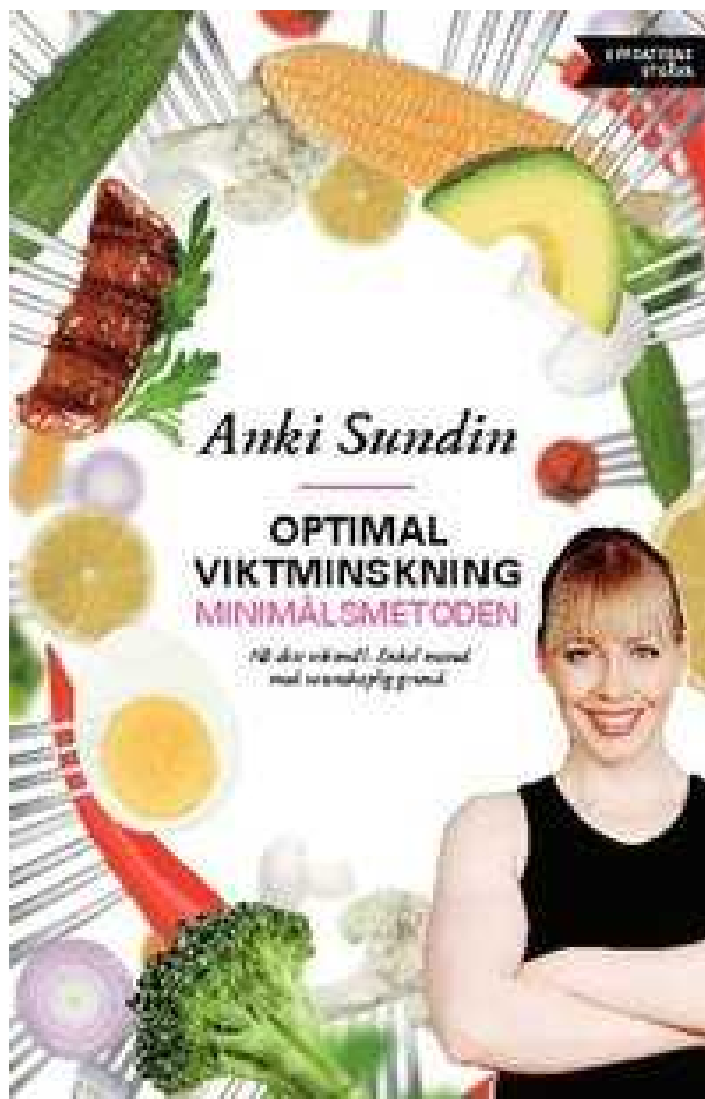


Optimal viktninskning PDF E-BOK

Anki Sundin



Författare: Anki Sundin
ISBN-10: 9789174379303
Språk: Svenska
Filstorlek: 1926 KB

BESKRIVNING

Optimal viktninskning är den senaste uppdateringen av Anki Sundins storsäljare som är skriven för dig som vill uppnå en hållbar viktninskning. Här presenterar Anki Minimålsdieten, en sammanställning av både vedertagen och nydanande forskning inom kost- och näringslära som går hand i hand med hennes eget motto: vetenskaplig förankring med individuell anpassning. Inom ramen för Minimålsdieten går Anki igenom kost- och näringslära och ger praktiska råd om hur du uppnår en hållbar viktninskning. I boken hittar du dessutom menyförslag och recept som passar dig utifrån dina förutsättningar och mål. Minimålsdieten är ingen ny modediet. Den handlar helt enkelt om kost- och näringslära i vardagen och hur vi kan förändra vårt beteende för att uppnå en hållbar viktninskning. Boken svarar på frågor som: Hur ökar man sin fettförbränning? Vad är GI och GL och hur använder man dem - egentligen? Vad är kalorier och vad är det som är så speciellt med dem? Du får veta vad kolhydrater, fett och protein är, och hur alkohol och sötningsmedel påverkar kroppen. Det ingår även en överskådlig guide om vitaminer, mineraler och antioxidanter. Optimal viktninskning är skriven på det lättsamma och samtidigt djupt kunniga sätt som har blivit Anki Sundins signum genom hennes författarkarriär. Med sina djupa kunskaper beskriver hon hur du kan åstadkomma en bestående viktninskning. Det här är boken för dig som är redo att sätta igång med din hälsosamma och långsiktiga viktninskning direkt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Experiment optimal ketos - energiintag och viktnedgång | Sockertjocken.se

Nu börjar jag mäta ketoner igen... Det var ett tag sedan och jag känner jag vill ha koll och samtidigt försöka bli av med 5 kg (ja det behövs, gärna 10 men ...

Gå ner i vikt med optimal ketos - Diet Doctor

Optimal viktnedgång är den senaste uppdateringen av Anki Sundins storsäljare som är skriven för dig som vill uppnå en hållbar viktnedgång. Här presenterar ...

Viktnedgång... | OPTIMAL TRÄNING

Optimal viktnedgång är den senaste uppdateringen av Anki Sundins storsäljare som är skriven för dig som vill uppnå en hållbar viktnedgång.

LÄS MER