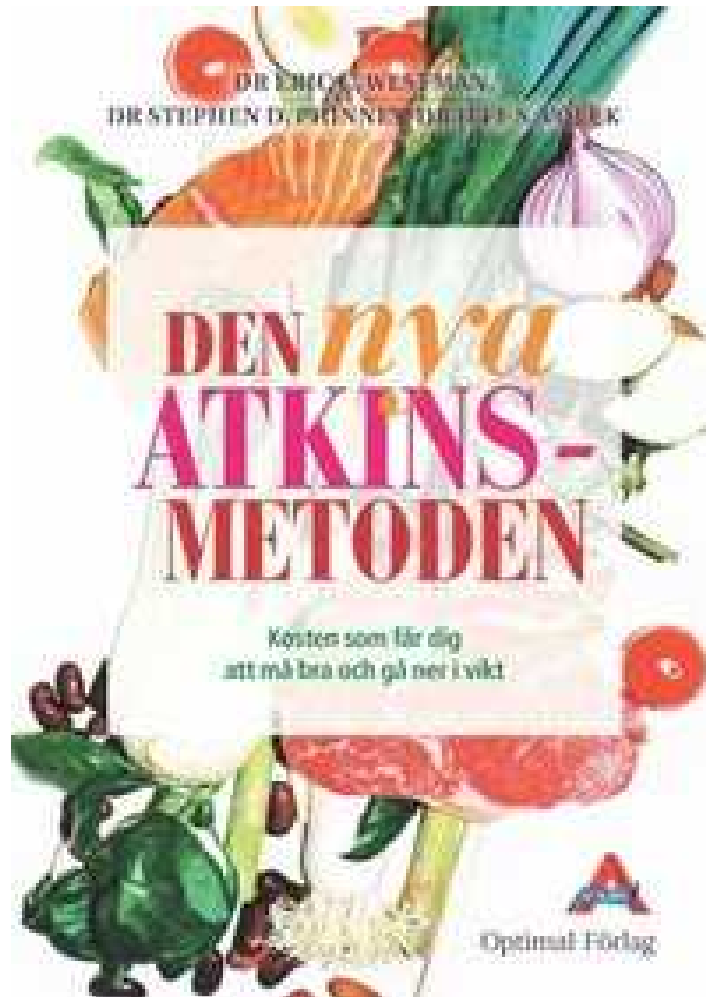


Tags: Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt ladda ner pdf e-bok; Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt las online bok; Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt MOBI download; Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt pdf svenska; Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt epub books download; Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt e-bok apple

Den nya Atkins metoden : kosten som får dig att må bra och gå ner i vikt PDF E-BOK

Jimmy Moore, Eric C Westman



Författare: Jimmy Moore, Eric C Westman

ISBN-10: 9789172412125

Språk: Svenska

Filstorlek: 2906 KB

BESKRIVNING

Den nya Atkinsmetoden gör det lätt att dra nytta av fördelarna med en lågkolhydratkost. Metoden bygger på fyra faser, där den första är lågkolhydratbaserad, och sedan introduceras en lämplig mängd kolhydrater vartefter. Den fjärde fasen innebär stöd för en livslång balans mellan näringsintag och motion. Det nya är att vi nu kan bestämma vilken fas vi vill börja i och när vi vill gå vidare till nästa fas. Ätandet ska vara ett glädjeämne i sig, och varje försök att göra något åt vikten som innebär att maten blir ens fiende är dömt att misslyckas. Hur mycket kolhydrater kan din kropp tolerera? Hur kan du på bästa sätt kombinera kolhydrater, protein och fett? Med Atkinsmetoden blir maten din bundsförvant och det handlar mer om att välja än att behöva avstå. Den nya Atkinsmetoden passar även vegetarianer och veganer. Vi får också stöd för att hitta mat som vi kan äta på resande fot, på snabbmatställen och på olika typer av restauranger. Atkinstillståndet: När kroppen använder fett som huvudsaklig energikälla, förverkligat genom kolhydratrestriktion, vilket medger viktninskning och att det blir möjligt att behålla målvikten utan sötsug och besvärande hungerkänslor. Ur Ordförklaringar

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Atkinsmetoden: Jämför bantningsmetoder och dieter här!

Rätt sorts mat har både en föryngrande effekt och leder till att du går ner i vikt. Läs allt om den nya metoden här!

Gå ner i vikt - Recepten.se

Jämför med över 25 andra dieter här och se vilken som passar dig bäst. ... Atkins-metoden innebär i kort att du ... gå upp i vikt igen är det bara att ta nya ...

Gå ner i vikt: De effektivaste råden - Diet Doctor

... som alla hävdar att deras metod är den bästa för just dig. ... som får oss att gå upp och ner i vikt? ... att du mår bättre av en kost som ...

DEN NYA ATKINS METODEN : KOSTEN SOM FÅR DIG ATT MÅ BRA OCH GÅ NER I VIKT

LÄS MER