

## Livsnjutardieten PDF E-BOK

**Erik Hörstadius**



Författare: Erik Hörstadius

ISBN-10: 9789188917010

Språk: Svenska

Filstorlek: 4542 KB

## BESKRIVNING

Livsnjutardieten vägen till snabb viktnedgång och varaktig viktkontroll Och vinnare av Biggest Loser Vip 2018 är ERIK HÖRSTADIUS!Inför nästan miljonen tittare besegrade Erik matprofilen Alexandra Zazzi en stenhård final i ett av världens största realityformat.129 kilo tjock-Erik blev på mindre än fyra månader 93 kilo pigg-Erik. Minus 36 kilo. Hans metabola ålder sänktes från 70 till 40 år. Utan energidippar, dåligt humör och hungerdemoner, annars vanligt hos bantare.Hur åstadkom han detta?Ja, inte genom att avstå från livets goda, som vin och ost. Och inte heller genom stenhård träning, förutom under några veckor i slottsgymmet.Tricket var att gå ner i vikt på ett korrekt och vetenskapsbaserat sätt, på tvärs mot gängse råd från okunniga dietister. I 40 år har tjockisar fått höra att de ska räkna kalorier och undvika fett. Men studie efter studie visar usla resultat. Nästan alla kaloribantare" misslyckas.I det nya paradigmet ligger fokus på att återställa kroppens hormonella balans. Ät rätt sorts mat och helst inte så ofta. Bort med kaloribombardemanget av frukost, mellis, lunch, fika, middag, kvällsnacks... Och skär ner på kolhydraterna! För många tjockisar skapar kolhydrater hunger och energibrist istället för mättnad och pigghet.Istället åt Erik gott och nyttigt fett, plus en del protein, som lax, avokado, lamm, ägg, aioli och ost. Samt fräscha grönsaker. Ibland lade han in en fasta.Men saknade han inte prinsesstårta, tryffelpasta, färskt bröd och choklad? Nej, för medveten kolhydratnjutning ingår också i Livsnjutardieten. Dock inte för ofta Så kom Erik i fettdrift i stället för sockerdrift. Hans inre skafferi det egna fettlagret stod vidöppet dygnet om.Och kilona rasade! Välkommen till det nya, fettbejakande paradigmet gällande viktkontroll. En revolution drar genom bantarvärlden. Erik har i TV visat, att det finns hopp för alla tjockisar. Och kan Erik, kan du.Erik Hörstadius är 54 år, pappa till två tonårsdöttrar och bor i Vasastan, Stockholm. Han är journalist, tv-redaktör, samhällsdebattör och har publicerat tre böcker.Dessutom har han fullföljt elva marathonlopp.Det tolfte ryktas vara på gång...

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### Startsida - Biblioteken i Uddevalla

• Boktips: Livsnjutardieten (12:01) • Låt endorfinerna slå i taket - häng med på träningsweekend med grymma PT Pische (09:32) • Klicka här för fler ...

### Sök e-böcker - KR Kalmar stadsbibliotek

Boktips: Livsnjutardieten 16 timmar sedan MATPLATSEN. Till alla hjärtans 17 timmar sedan Allt om LCHF. BLT-sallad 3 år sedan Chewpakka. LCHF Kycklingbiffar

### Livsnjutardieten - Ugglan - ugglanbokhandel.se

Pris: 178 kr. board book, 2019. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Livsnjutardieten av Erik Hörstadius (ISBN 9789188917010) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid bra ...

**LÄS MER**