

Spis dig FIT PDF

Anne Bech



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Anne Bech
ISBN-10: 9788702183085
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2727 KB

BESKRIVELSE

SPIS DIG FIT er til dig, der ønsker en sund og slank livsstil, men også gerne vil spise andet end kål og kylling. Anne Bech har samlet de bedste, enkle opskrifter fra sit sunde, slanke og grønne køkken og viser dig, hvordan du både kan tabe dig overflødige kilo, have det godt i din krop og samtidig spise dessert på en hverdag. Du får sunde alternativer til comfort food, morgenmad du bliver stærk og glad af, lækker frokost, aftensmad som hele familien kan være med på, søde fristende desserter og godt glutenfrit brød. Bogen indeholder: 70 opskrifter til dit nye slankere liv. Kostplaner til dig, der er begynder og til dig, der allerede lever FIT. Ny inspiration til hvordan du kan sætte dine måltider sammen. Anne Bech er fitness-ekspert, personlig træner og kendt fra både radio og tv. Hun er forfatter til bestsellerne Guide til gudindekrop, Bikini bootcamp, FIT på 100 dage, Toptrimmet på 12 uger og senest Tab dig hvor du vil. SPIS DIG FIT er Anne Bechs første opskriftsbog.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Se billigste Spis dig FIT: 70 enkle opskrifter til et slankere liv, E-bog Laveste pris kr. 109,- blandt 7 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

Spis Dig Fit bog: - 70 enkle opskrifter til et slankere livSPIS DIG FIT er til dig, der ønsker en sund og slank livsstil, men også gerne vil spise an...

SPIS DIG FIT er til dig, der ønsker en sund og slank livsstil, men også gerne vil spise andet end kål og kylling. Anne Bech har samlet de bedste, enkle opskrifter ...

SPIS DIG FIT

[Læs mere ...](#)