

LCHF - spis dig mæt og glad PDF

Jane Faerber



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Jane Faerber
ISBN-10: 9788740009729
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1990 KB

BESKRIVELSE

LCHF – spis dig mæt og glad er en bog til alle, der er trætte af humørsvingninger, sukkertrang, dårlig appetitregulering og ikke mindst elevatorvægt. Den er til folk, der gerne vil tabe sig, men også til dem, der har en helt normal vægt, men som døjer med uforklarlig træthed, indre uro og mangler overskud til hverdagen. Den er også til alle, der er trætte af at skulle ”passe på” og tælle kalorier, og som længes efter et liv, hvor fokus ikke hele tiden er på mad. Med LCHF – spis dig mæt og glad kan man spise sig mæt i lækker mad med god samvittighed og samtidig tilegne sig en helt ny, sund livsstil med større velvære. LCHF (Low Carb High Fat – på dansk også kendt under begrebet ”lavcarbo”), der nu er kommet til Danmark, har længe været en utrolig populær måde at spise på i vores nabolande Norge og Sverige. Op mod hver fjerde svensker spiser efter metoden, og det er fordi, der ikke er tale om en kur. Low Carb High Fat betyder bare, at man skal undgå det, som indeholder mange kulhydrater, men ikke naturlige fedtstoffer. Når man spiser LCHF, vender man på mange måder madpyramiden, som vi kender den med kød og fedt øverst, på hovedet, og spiser sig i stedet mæt i gode proteiner, bunker af grøntsager, naturligt fedt fra kød, smør, olier og fede mejeriprodukter suppleret med en smule nødder og bær – samtidig med, at man spiser mindre brød, pasta, ris osv. Hvis man gør det, vil det med det samme indvirke på ens sundhed. Med stor sandsynlighed vil man slippe af med de overflødige kilo, føle sig friskere og få andre gode flere helbredsgevinster. I Danmark har Jane Faerber, der på nettet kendt for sin utroligt populære blog madbanditten.dk, i flere år levet efter principperne i LCHF og på egen krop mærket de gode helbredsmæssige effekter. Hun giver nu sine erfaringer videre i denne bog. Her får læseren en grundig introduktion til LCHF-begrebet og samtidig 70 lækre opskrifter fra Janes eget køkken, så man selv kan komme i gang med at spise efter LCHF-principperne det samme.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

LCHF - spis dig mæt og glad er en bog til alle, der er trætte af humørsvingninger, sukkertrang, dårlig appetitregulering og ikke mindst elevatorvægt.

Endnu en "mode-kur" har ramt os og endnu en gang er vi i Palæo-land (ikke at bogen indrømmer det direkte, men ligheder og principperne ligner hinanden). LCHF minder ...

Se billigste Spis dig mæt & glad: LCHF - low carb, high fat, Hæfte Laveste pris kr. 168,- blandt 15 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger ...

LCHF - SPIS DIG MÆT OG GLAD

[Læs mere ...](#)