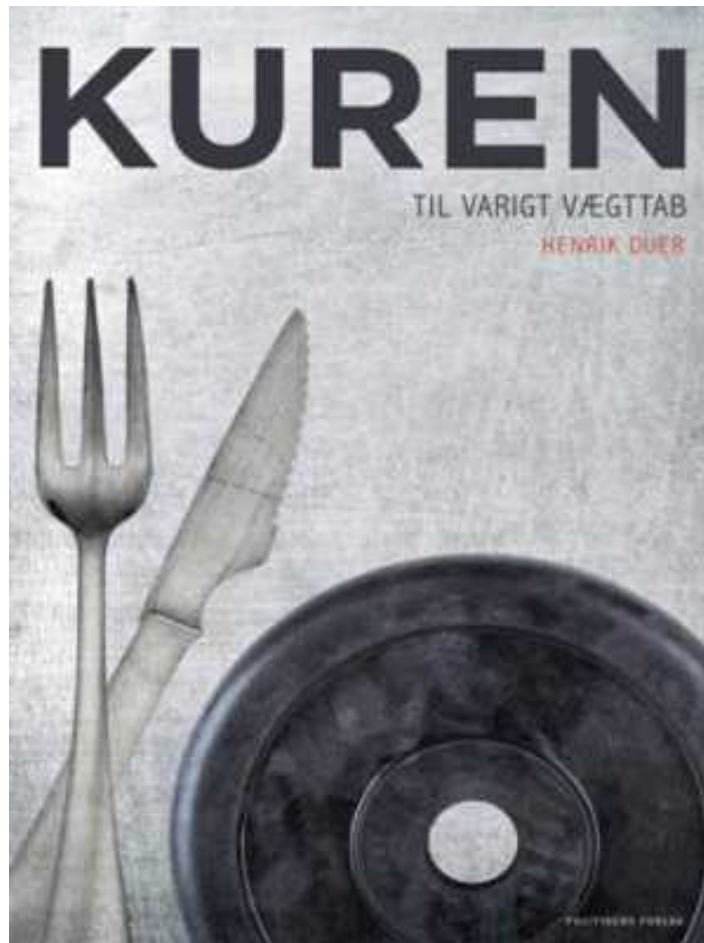


Kuren til varigt vægttab PDF

Henrik Duer



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



Forfatter: Henrik Duer
ISBN-10: 9788740008913
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3486 KB

BESKRIVELSE

Kuren til varigt vægttab bygger på gennemtestet forskning og 15 års erfaring med at få mennesker til at tabe sig eller til at komme i topform! Henrik Duer tager dig i bogen gennem vægttabets 7 faser og giver dig opskriften på, hvordan du kan tabe 20 kilo på 10 uger via følgende 4 trin: - Trin 1: et vægttab på 4 kilo den første uge. - Trin 2: et stabilt vægttab på 2 kilo om ugen efter den første uge. - Trin 3: hvordan du kickstarter dit vægttab, hvis det begynder at gå langsommere. - Trin 4: succesfuld vægtvedligeholdelse når målet er nået. Du får indsigt i, hvorfor styrketræning er en af de bedste måder at forbrænde fedt på, hvordan du øger din sundhed i hverdagen, hvad der skal til for at få succes med dit vægttab, og trin for trin bliver du motiveret til at spise og træne rigtigt, så din fedtforbrænding bliver optimal. Bogen har også en række styrke- og konditionsprogrammer, specielt designet, så de forbrænder mest fedt på kortest tid. Hvert program har forskellige sværhedsgrader, så der vil altid være et, der passer til lige netop dit niveau. Kuren til varigt vægttab er til dig, der vil have et sundt vægttab resten af livet. Om forfatteren: Henrik Duer er uddannet træningsfysiolog, cand.scient. idræt (humanfysiologisk overbygning) og kemi og kendt fra bl.a. TV3-programmet ”Ekstremt fed – et år til at redde livet”, hvor han var vært. Derudover har Henrik Duer mange års erfaring som fysisk træner og rådgiver for diverse lands- og elitehold inden for bl.a. roning, cricket, tennis, badminton og basketball.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Bestil bogen Kuren til varigt vægttab af Henrik Duer i dag! Dagens Bog giver dig et bredt sortiment af bøger og helt op til 90% på udvalgte Dagens Bog Deals.

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Kuren til varigt vægttab og en masse andre bøger til en god pris.

Dukan-kuren er en slankekur, der giver varigt og hurtigt vægttab - læs om 5 kvinder, der alle har haft succes med Dukan-kuren lige her...

KUREN TIL VARIGT VÆGTTAB

[Læs mere ...](#)