

Den letteste vej til 5:2 kuren PDF

Gitte Heidi Rasmussen



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



Forfatter: Gitte Heidi Rasmussen

ISBN-10: 9788702157635

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1745 KB

BESKRIVELSE

Fem dage med ganske almindelig mad og to dage med næsten ingenting. Så enkle er principperne for den nye populære 5:2 slankekur. Måske er det derfor, at så mange mennesker er hoppet med på vognen, ikke mindst mændene, der sætter pris på det klare budskab: Max 600 kalorier dagligt, vælg selv hvilke to af ugens syv dage du faster. For kvindernes vedkommende hedder det 500 kalorier. 'Den letteste vej til 5:2 kuren' indeholder 200 opskrifter på ca. 200 kalorier. Opskrifterne gør det enkelt at klare sig igennem kurens to ugentlige fastedage og sikrer at kuren bliver en succes. Bogen indeholder små lette måltider, der smager dejligt i sig selv og kan holde sulten for døren. Her er opskrifter på morgenmad, frokost og aftensmad, samt snack-light og energiboosters. kalorier. Desuden giver bogens forfatter, Gitte Heidi Rasmussen - der er ernærings- og husholdningsøkonom og ugebladet SØNDAGs ekspert i sund og slankende mad - en række tips til, hvordan du kommer hele vejen i mål.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Inspirationen til Lises måltider kom fra bogen "Den letteste vej til 5:2 Kuren", som indeholder 200 opskrifter med blot 200 kalorier.

Læs om Den letteste vej til 5:2 kuren (Bog) af Gitte Heidi Rasmussen og ISBN er 9788702157635. Bog er til salg og findes i hardback, paperback eller hæftet; hos ...

Den Letteste Vej Til 5:2 Kuren bog: - 200 opskrifter på 200 kalorierDanskerne blev introduceret for 5:2 kuren i sommeren 2013 og siden har den været ...

DEN LETTESTE VEJ TIL 5:2 KUREN

[Læs mere ...](#)