

Dit sunde liv PDF

Anne Bech



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



Forfatter: Anne Bech
ISBN-10: 9788771378412
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2541 KB

BESKRIVELSE

Anne Bechs & Christianes opskrift på en sund hverdag. Spækket med humor, motivation og opskrifter på sunde måltider fulde af superfoods og næring. 4 kostplaner, der kan få dig klar til festen, gøre maven flad eller udrense din krop. Effektive og nemme FIT-træningsprogrammer med konkrete øvelser, der kan udføres på stuegulvet, og som vil få din krop til at stråle. ”Min rigtig gode veninde gennem mange år, fitnessekspert Anne Bech, har i den grad hjulpet mig med at grundlægge de sunde rutiner i mit liv og har vist mig vej til en sundere og stærkere krop. Men det er jo ikke alle, der har en sundhedsekspert på speed-dial! Derfor har vi samlet Annes viden og gode råd, mine egne erfaringer og vores fælles baggrund som dansere og motionselskere, så alle kan få glæde af de fordele, der er ved bedre vaner og en slankere krop.”

– Christiane

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lider du af livsstilssygdomme, eller drømmer du bare om at få sunde vaner på en sjovere og lettere måde? Dit Sunde Liv tilbyder kostvejledning og madlavning til ...

Dit Sunde Liv, Kirke Hyllinge. 88 likes. Jeg tilbyder kostvejledning både til dig der gerne vil opnå et vægttab men også til dig der blot ønsker en sund...

Vil du også skære ned på saltet? Få inspiration til nye ingredienser til madlavningen.

DIT SUNDE LIV

[Læs mere ...](#)