

## Aldrig mere slankekur! PDF

Søs Wollesen



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



Forfatter: Søs Wollesen  
ISBN-10: 9788712050117  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1557 KB

**BESKRIVELSE**

Træt af dr. Atkins, LCHF, pulverkure, suppekure, ketolysekure, fastekure, kalorietælling? Led og ked af, at vægten går ned – og så op igen? Udmattet af at bruge kræfter og tid på at bekymre dig om ekstra kilo? Så er dette bogen for dig! I Aldrig mere slankekur! afslører læge Søs Wollesen, hvorfor vi typisk tager på igen efter en kur – og hvad der skal til, for at vi ikke gør det. Bogen falder i tre faser: I første del skal kroppen renses – lugte- og smagssansen skal nulstilles, så vi ikke kommer til at kede os i vores mund. I anden del går vi om bord i vægttabet med ugeplaner og anvisninger på, hvordan vi skal sammensætte vores måltider. Det er overskueligt og slet ikke besværligt – kun fyldt med motivation og madglæde. I bogens tredje del har vi nået vores ideelvægt. Nu gælder det om at beholde den – resten af livet. Uden sult og afsavn. Og uden at tænke for meget over det. Følg med en stribe kvinder gennem de tre faser og gør så klar til selv at sige: Aldrig mere slankekur!

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Vil du vide mere om de gængse slanketure, hvorfor de virker kortvarigt, men ikke på sigt. Og hvad de gør ved din krop? Vil du gerne leve lidt sundere, og skabe ...

Mail fra Karina: Aldrig mere slanketur Karina har tabt tre kilo på fem uger, træner to gange fast om ugen og har droslet betydeligt ned på kulhydraterne.

Aldrig Mere Slanketur! bog: - Find din ideelvægt og hold den Træt af dr. Atkins, LCHF, pulverkure, suppekure, ketolysekure, fastekure, kalorietælling...

## **ALDRIG MERE SLANKEKUR!**

[Læs mere ...](#)