

Søgeord: download Sunde vaner smuk figur pdf bøg, Sunde vaner smuk figur mobi, Sunde vaner smuk figur epub online gratis, Sunde vaner smuk figur torrent, Sunde vaner smuk figur læses online, digitaliseret Sunde vaner smuk figur pdf

---

## Sunde vaner smuk figur PDF

Sofia Sommer



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Sofia Sommer  
ISBN-10: 9788740022933  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1020 KB

## BESKRIVELSE

Har du flere gange forsøgt at tabe dig uden succes? Oplever du igen og igen at falde tilbage i de usunde vaner? Har du brug for en vægttabsstrategi, der virker? Denne bog er en enkel, men virkningsfuld guide til vægttab. I 7 nemme trin bliver du guidet til at få succes med dit vægttab. Du lærer dig, hvordan du opnår den figur, du ønsker dig, og hvordan du holder vægten resten af livet. Uden kamp, kontrol og afsavn, men med lethed og nydelse. Undervejs vil du forstå, hvorfor du tidligere er faldet tilbage i dine gamle vaner, og hvordan du undgår det denne gang. Du tager et trin ad gangen i dit eget tempo, og ved hjælp af små udfordringer, nemme øvelser og konkrete opgaver, får du indarbejdet hvert eneste trin, før du begynder på det næste. Bogen indeholder også nemme, sunde opskrifter, som hele familien kan spise. Ingen fødevarer er forbudte, og du behøver hverken tælle kalorier eller beregne kulhydratindhold, men kan kombinere bogens principper med den kostretning, der passer dig bedst. Om forfatteren: Sofia Sommer er uddannet inden for ernæring og sundhed og har desuden taget flere uddannelser inden for både træning og coaching. Hun er forfatter til bestselleren Low carb lækkerier og Familiens low carb. Desuden er hun tilknyttet Aller som fast skribent på Familie Journalens lavkarboskole og har lowcarb.dk, hvor hun deler opskrifter og livsstilstips med 40.000 unikke månedlige besøgende. Desuden har hun over 30.000 følgere på Facebook og 10.000 modtagere af sit nyhedsbrev.

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

Se billigste Sunde vaner, smuk figur: 7 enkle trin til en krop, du elsker, Hardback Laveste pris kr. 90,- blandt 14 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med ...

Bog - Sunde vaner smuk figur. En enkel, men virkningsfuld guide til vægttab for dig, der flere gange har forsøgt at tabe dig uden succes og igen og igen oplever at ...

Beskrivelse Sunde vaner, smuk figur - 7 enkle trin til en krop du elsker. Du får hjælp til at opnå den figur, du ønsker, og du får at vide, hvordan du holder ...

## SUNDE VANER SMUK FIGUR

[Læs mere ...](#)