

Den letteste vej til mere 5:2 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: 9788702164978

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3257 KB

BESKRIVELSE

Fem dage med ganske almindelig mad og to dage med næsten ingenting. Så enkle er principperne for den populære 5:2 slankekur. I Den letteste vej til mere 5:2 har vi endnu en gang gjort det let for dig. Vi har samlet 200 nye opskrifter på 200 kalorier, så du slipper for at tælle kalorier op på dine fastedage. Du skal bare spise to-tre af de lette, velsmagende måltider fra bogen, så du rammer enten 500 kalorier (for kvinder) eller 600 kalorier (for mænd). Opskrifterne er til både morgen, middag og aften, og du får også inspiration til lette snacks og energiboostende småretter. Gitte Heidi Rasmussen er ernærings- og husholdningsøkonom. Hun er forfatter til en lang række kogebøger og er desuden slankeekspert på ugebladet SØNDAG, hvor hun rådgiver læserne om sund og slankende mad.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Den letteste vej til mere 5:2. Fem dage med ganske almindelig mad og to dage med næsten ingenting. Så enkle er principperne for den populære 5 ...

Se billigste Den letteste vej til 5:2 kuren: 200 opskrifter på 200 kalorier, Paperback Laveste pris kr. 63,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign ...

Fem dage med ganske almindelig mad og to dage med næsten ingenting. Så enkle er principperne for den populære 5:2 slankekur. I Den letteste vej til mere 5:2 har vi ...

DEN LETTESTE VEJ TIL MERE 5:2

[Læs mere ...](#)