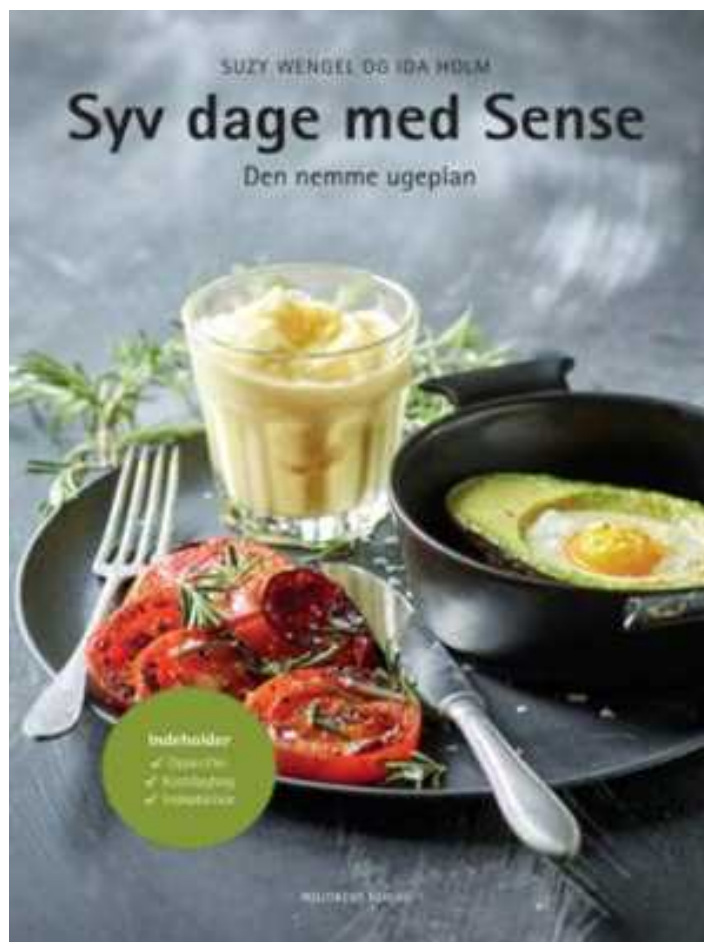


Syv dage med Sense PDF

Ida holm



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



Forfatter: Ida holm
ISBN-10: 9788740045727
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4188 KB

BESKRIVELSE

Ugeplanen er ment som et værktøj til dig, som gerne vil spise Sense. Køb ind efter indkøbslisten og følg de simple opskrifter. Den udfyldte kostdagbog hjælper dig til at forstå, hvordan du anvender Sense-tallerkenmodellen, og hvordan du bruger spisekasserne hen over dagen. Du kan fint genbruge ugeplanen i flere uger, hvis blot du varierer dine proteiner, grøntsager og fedtstoffer fra uge til uge. Brug ugeplanen i syv dage. Derefter vil du selv være i stand til at indsætte andre måltider til morgen, middag eller aften, og efterhånden bliver Sense til din helt egen kost. En opstart på Sense resulterer for de fleste i et vægttab på mellem et til fem kilo den første uge. Men det afgørende er, at vægttabet holder på sigt, fordi Sense er en livsstil og ikke blot en kur.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Ugeplanen er ment som et værktøj til dig, som gerne vil spise Sense. Køb ind efter indkøbslisten og følg de simple opskrifter. Den udfyldte kostdagbog hjælper ...

Syv dage med sense (bog) af forfatteren Suzy Wengel og Ida Holm | Grøn mad/slankekost | Ugeplanen er ment som et værktøj til dig, som gerne vil spise Sense. Køb ...

Se billigste Syv dage med Sense: Den nemme ugeplan, Hæfte Laveste pris kr. 60,- blandt 12 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du ...

SYV DAGE MED SENSE

[Læs mere ...](#)