

## SUPER 5:2 PDF

Louise Bruun



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Louise Bruun  
ISBN-10: 9788702165470  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3123 KB

## BESKRIVELSE

Drømmer du om at tabe dig? Om mere energi, en stærk krop og en bedre fordøjelse? Måske bedre søvn og bedre humør? Så står du med den rette bog i hænderne. SUPER 5:2 er en effektiv og inspirerende guide til dig, der gerne vil leve sundere – én gang for alle. Kostekspert Louise Bruun og læge Jerk W. Langer har forvandlet deres store erfaring og den nyeste forskning til en 10-ugers kur, der ikke alene giver dig et vægttab på op til 10 kg – men også en krop, der sprudler af energi, styrke, velvære og livsglæde. SUPER 5:2 bygger på 5:2-princippet, hvor du faster let i to dage og spiser almindeligt i fem dage. Som noget helt nyt får du i denne bog både opskrifter til fastedagene og til de fem dage, hvor du ikke faster. Du får også et enkelt og effektivt træningsprogram samt masser af gode råd om livsstil, søvn, fordøjelse og meget andet. Kort sagt alt det, du har brug for for at opnå dit mål. Og alle kan være med. I SUPER 5:2 FÅR DU: \* Opskrifter på skøn mad - både til fastedagene og de dage, hvor du ikke faster. \* Enkelt og effektivt træningsprogram, du kan følge uge for uge. \* Tips til, hvordan du giver krop, livsstil, fordøjelse, søvn og humør et sundt boost. Louise Bruun er ernæringsterapeut, personlig træner og kendt fra magasiner og tv. Hun har i 10 år rådgivet danskere om at få den krop, den energi og det liv, de drømmer om. Jerk W. Langer er læge og foredragsholder. Han er ekspert på flere tv-programmer og en af Danmarks mest benyttede kommentatorer og skribenter om sundhed, motion og vægttab.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

When the level begins, you'll notice that the perspective is unusual compared to previous stages. Rather than the third person or from-the-side ...

At Star Coin 3, players should stomp on Lakitu (which gives 1000 points, or 20 coins) and stomp on the next one while on a cloud without touching the ground (which ...

5:2 Kuren er tidens hotteste slankemetode - med det nye "Super 5:2"-hæfte i hænderne kommer du godt i gang med kuren - køb det på [slankeklubben.dk](http://slankeklubben.dk) for

**SUPER 5:2**

[Læs mere ...](#)