

Sense - slank med fornuft PDF

Suzy Wengel



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



Forfatter: Suzy Wengel
ISBN-10: 9788799775811
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4224 KB

BESKRIVELSE

Kunne du tænke dig at smide nogle ekstra kilo på en sund og naturlig måde? Så er "Sense - slank med fornuft" et rigtig godt sted at starte. Forfatteren og kostvejlederen Suzy Wengel guider dig igennem alle faser af dit vægttabsforløb og giver dig redskaberne til at holde den ønskede vægt. Metoden er enkel; det handler om sund kost, om at sammensætte det rigtige måltid og lytte til sin krop - det handler om sund fornuft. Suzy Wengel har med konceptet "Sense" skabt en kur, der gør op med kalorietælling og andre besværgeligheder, fx fungerer dine hænder som vægt! Opskrifterne i bogen er enkle og velsmagende og kan nemt tilpasses dine livretter. "Sense - slank med fornuft" indeholder foruden kostprogrammet og måltidseksemplerne også en kostdagbog, indkøbsguide, et måleskema samt links til hjælpevideoer. Du har derfor de bedste forudsætninger, for at komme godt i gang med dit vægttabsforløb. Skulle du trænge til lidt motivation og ekstra støtte, kan du i bogen også læse om andres råd og gode erfaringer med Sense-konceptet. "Sense - slank med fornuft" er bogen for dig, der gerne vil tabe dig på en sund, langtidsholdbar og overskuelig måde. Det er bogen for dig, der er klar til at skrue op for proteinerne og energien. Suzy Wengel har udviklet et gennemtestet koncept, der overskueligt og sikkert hjælper dig til en sundere livsstil - det er bare med at gå i gang.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

SENSE - Slank med fornuft. Hos Sundfokus får du personlig hjælp til dit vægttab eller livsstilsændring med Sense. Vi tilbyder også hold forløb evt kombineret ...

De første to uger på Sense skal du holde dig til tre hovedmåltider. Så lærer du at mærke, hvornår du virkelig er sulten. Det er afgørende for dit vægttab, at ...

Det er ikke uden grund, at Sense er vinder af TV2s program "En Kur der dur"! Sense er ikke en slankekur som man kender og måske også har prøvet, men snarere en ...

SENSE - SLANK MED FORNUFT

[Læs mere ...](#)