

Slank med Sirtfoods PDF

Glen Matten



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Glen Matten
ISBN-10: 9788771802597
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2230 KB

BESKRIVELSE

Sirtfoods tænder for dine slanke- og sundhedsgener (sirtuiner). Spiser du masser af sirtfoods, kan du tabe dig og holde dig sund. Du kickstarter sirtkuren/The Sirtfood Diet med en 7-dages kostplan, der giver et vægttab på ca. 3-5 kilo. Derefter integrerer du sirtfoods i dine måltider for yderligere vægttab eller blot for at holde vægten stabil. Få 100 lækre opskrifter med top tyve-sirtfoods: Kakao, grøn te (især matcha-te), ekstra jomfruolivenolie, kapers, bladselleri, rødløg, bird's eye chili, grønkål, løvstikke, persille, rucola, radicchio-salat, jordbær (og andre bær), soja (og tofu), boghvede, gurkemeje, valnødder, medjool-dadler, kaffe og rødvin. Sirtkuren er overskuelig og lægger efter det indledende vægttab op til en varig slank og sund livsstil. Det handler blot om at 'sirtificere', dvs. udskifte ingredienser med sirtfoods, i dine hverdagsmåltider. Sirtkuren er en groundbreaking kur, der holder i længden, fordi den fokuserer på alle de lækre råvarer, sirtfoods, du gerne må spise – frem for alt det forbudte, du ikke må spise.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær - det er alt sammen eksempler på sirtfoods, en række helt almindelige fødevarer, der nemt kan skaffes,

Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær - det er alt sammen eksempler på sirtfoods, en række helt almindelige fødevarer, der nemt kan skaffes ...

Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær - det er alt sammen eksempler på sirtfoods, en række helt almindelige fødevarer, der nemt kan skaffes ...

SLANK MED SIRTFOODS

[Læs mere ...](#)