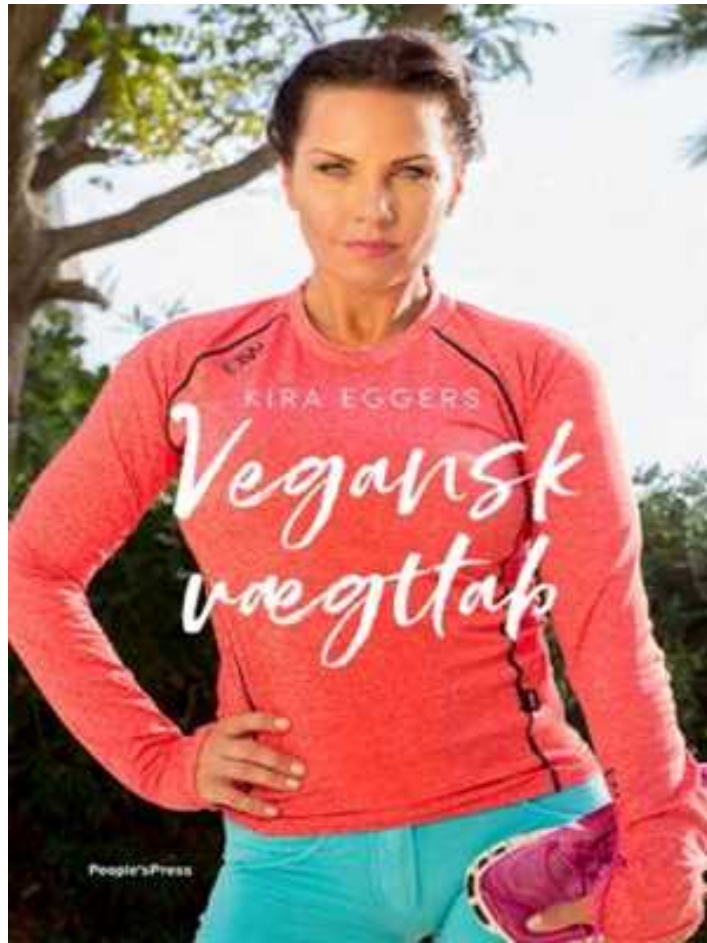


## Vegansk vægttab PDF

Kira Eggers



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Kira Eggers  
ISBN-10: 9788771808124  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2163 KB

## BESKRIVELSE

Kira Eggers har levet af sin krop det meste af sit voksne liv. Til at starte med var hendes publikum primært mænd(!), men i dag taler hun til både mænd og kvinder, der ønsker at tabe sig eller drømmer om en sundere livsstil. Hun kender sin krop og ved, hvad den er i stand til, efter nu at have været personlig træner og kostvejleder i fem år. Derudover lever Kira som veganer, og det beskriver hun selv som den sundeste livsstil nogensinde. For hende. Dét er nemlig kodeordet i Kiras metoder: At målrette træning og kost til den enkelte. Bogen er en guide til dig, der ønsker sundere psyke, stabilt fedttab, mindre væske i kroppen, farvel til oppustet mave, slank uden sult, muskelopbygning osv. I bogen kan du lære at bruge ingredienslister på få sekunder og blive gode venner med det grønne, alt imens de usunde kilo rasler af på 10-12 uger. Denne guide kan bruges som vejledning, men også til en 'pick me up later'-motivation, når ferien eller en travl hverdag har invaderet den ellers sunde levevej. Dette er GUIDEN til dig, der ønsker et stabilt fedttab, mindre væske i kroppen, farvel til oppustet mave, sundere psyke, slank uden sult.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Den over 70 år gamle forening, The Vegan Society, definerer veganisme som: "en måde at leve på, der søger at ekskludere, så vidt det er praktisk muligt, alle ...

Bestil bogen Vegansk vægttab af Kira Eggers i dag! Dagens Bog giver dig et bredt sortiment af bøger og helt op til 90% på udvalgte Dagens Bog Deals.

Her på siden kan du læse mere info om Vegansk vægttab (E-bog). Den kan købes til kun 167.95 hos Bogleolen.dk (noget af et tilbud på Vegansk vægttab (E-bog)), og ...

## VEGANSK VÆGTTAB

[Læs mere ...](#)