

## Ned i vægt med LCHF PDF

**Diana Kaiser**



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Diana Kaiser  
ISBN-10: 9788740015492  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3072 KB

## BESKRIVELSE

Ned i vægt med LCHF er en bog for alle kvinder og mænd, der gerne vil tabe sig, men ønsker at følge en 'kur', hvor det ikke føles surt at smide kiloene. Den giver konkrete råd om, hvordan man får et effektivt vægttab ved at spise en kost med få kul- hydrater og fedt i mættende mængder (Low Carb High Fat), og hvordan man gør LCHF til en livsstil. Bogen er skrevet af klinisk diætist Diana Kaiser, der i det daglige arbejder med LCHF-principperne i en kostklinik og her oplever gode resultater med klienter, der taber sig meget. I denne bog forklarer hun, hvordan LCHF påvirker stofskiftet og hvorfor det er, at fedt skal erstatte kulhydrat - at der er en god og vigtig grund til, at vi skal spise fedt, udover at det smager godt. Hun beskriver, hvordan man kommer uden om de almindelige opstartsvanskeligheder og afliver samtidig en række myter om LCHF. Med bogens konkrete kostplan og 65 opskrifter på lækker hverdagsmad er du hurtigt i gang. Samtidig får du gode ideer til madpakken og bonusviden i form af spørgsmål og svar-bokse og cases med andre menneskers erfaringer med at tabe sig med LCHF. Alt sammen noget, der vil gøre dit vægttab lettere og mere effektivt. Om forfatteren: Diana Kaiser (40 år) er autoriseret klinisk diætist med en fortid i sygehusvæsenet, hvor hun blandt andet har hjulpet diabetes- og hjertepatienter samt apopleksipatienter. Hun er i dag ansat i Kostklinikken Immanuel i Hellerup, hvor hun primært arbejder med vægttab efter LCHF-principperne. Diana har selv et stort vægttab med i bagagen. Hun tabte for 12 år siden næsten 50 kilo, så hun ved, hvad det vil sige, at være svært overvægtig samt hvilke problematikker, det kan medføre - både helbredsmæssigt, og når man er på kur. Diana og hendes mand og to store børn lever alle selv efter LCHF-principperne.

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

Spiser du LCHF, men har du ikke held med at gå ned i vægt? Så kan det være, du kan genkende dig selv i nogle af faldgruberne nedenfor. Der findes desværre ikke ...

Ned i vægt med LCHF er en bog for alle kvinder og mænd, der gerne vil tabe sig, men ønsker at følge en 'kur', hvor det ikke føles surt at smide kiloene. Den...

Ned i vægt med LCHF er en bog for alle kvinder og mænd, der gerne vil tabe sig, men ønsker at følge en 'kur', hvor det ikke føles surt at smide kiloene. Den

## NED I VÆGT MED LCHF

[Læs mere ...](#)