

Frk. Skrump PDF

Alice Apel Hartvig



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



Forfatter: Alice Apel Hartvig

ISBN-10: 9788740025194

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1053 KB

BESKRIVELSE

Frk. Skrupp – 10 ugers boostkur er til dig, der elsker resultater, som holder! Har du brug for en enkel og effektiv kur på 10 uger, der bygger på de nyeste videnskabelige resultater omsat til praksis, er dette bogen til dig. Med Frk. Skrupp veksler dit ugentlige energiindtag, så kroppen sætter din fedtforbrænding i det højeste gear. Du starter med at sætte de rigtige rammer for et godt vægttab, ved at teste om du er parat til den hurtige boostkur eller den knap så hurtige boostkur ... og så får du samtidig styr på det, som evt. kan forhindre dig i at opnå dit ønskede vægttab. Du booster dit vægttab maksimalt med enkle kostplaner, familievenlige opskrifter og træning, der hverken kræver udstyr eller fitnessmedlemsskab. Det hele er sat i system, så det er nemt at gå til. Frk. Skrupp guider dig også gennem de perioder, hvor et vægttab er svært. Og fortæller dig, hvordan du alligevel taber dig, og hvordan du booster dig mentalt i disse perioder. Frk. Skrupp giver dig: Sund fordøjelse Et hurtigt vægttab, der holder 65 lækre og slankende opskrifter Ugeplaner med opskrifter, så det er nemt at gå i gang Træning, der kun tager 6 minutter dagligt og kan trænes både hjemme, på jobbet eller i haven. Mentale øvelser, så du kommer i mål. Hjælp til planlægning af indkøb og alternativer til snacks. Alt sammen kombineret i en 10 ugers effektiv boostkur, der forbedrer din livsstil, så du kan få et sundt liv i balance.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Frk. Skrump, Hellerup, Denmark. 12.037 Synes godt om · 151 taler om dette · 188 har været her. Frk. Skrump. Klinik for sund livsstil. Netslank - online...

Frk. Skrump bog: - Ti ugers boostkurFrk. Skrump - 10 ugers boostkur er til dig, der elsker resultater, som holder!Har du brug for en enkel og effekti...

Frk. Skrumps grønne middagsretter fylder dig med energi, slukker for sukkertrangen og gør dit blodsukker stabilt. Denne bog er til dig, der drømmer om at

FRK. SKRUMP

[Læs mere ...](#)