

## Sund vs. slank PDF

Sara Jin Smidt



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



Forfatter: Sara Jin Smidt  
ISBN-10: 9788740041729  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3606 KB

## BESKRIVELSE

Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Men sådan er det langt fra altid: Man kan sagtens spise sund mad i årevis uden at tabe et eneste gram. Og man kan spise bjerge af slankemad uden at blive særlig sund. Heldigvis kan sundhed og vægttab sagtens kombineres. Det kræver dog, at man har viden og tager ansvar, og opskriften på at lykkes har Sara Jin Smidt. Sara, der står bag den populære blog Healthy Skinny Bitch og kostprincipperne af samme navn, har gennem mere end 10 år som personlig træner og kostvejleder hjulpet hundredvis af kvinder med at opnå effektive vægttab og holde vægten bagefter – med helt almindelig mad, der er enkel og overkommelig i en travl hverdag. I sin nye bog afslører hun hemmeligheden bag succesen og forklarer, hvordan man skal sammensætte sin kost for at opnå de resultater, man drømmer om. Uden fastlåste kostplaner, uden hokuspokus – men med masser af lækker mad. Mads Persson er professionsbachelor i ernæring og sundhed og direktør og stifter af det sunde takeaway- og cateringkoncept SMAG i København.

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

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Sund vs. slank og en masse andre bøger til en god pris.

Annes blog "Du er bare blevet for gammel", sagde min kæreste . Jeg stillede et spørgsmål, let irriteret, og så var svaret: "Du er bare...

Reply. Hej Katrine Det simple svar er nej, det gør du ikke. Hvis du ønsker at tabe dig, så kræver det et kalorieunderskud. Det er naturligvis vigtigt, at man så ...

## SUND VS. SLANK

[Læs mere ...](#)