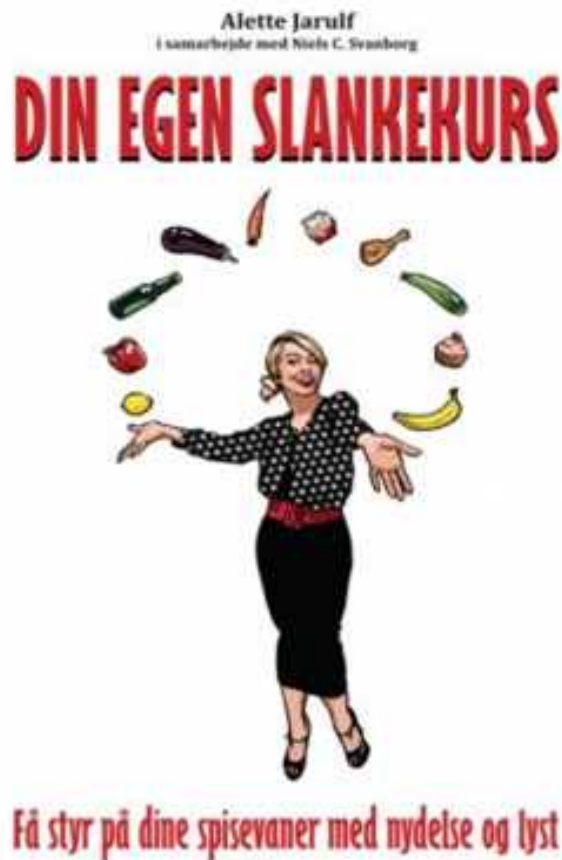


## Din egen slankekurs PDF

Alette Jarulf



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Alette Jarulf  
ISBN-10: 9788792888723  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1949 KB

## BESKRIVELSE

Din egen slankekurs giver dig øvelser og redskaber til, hvordan du tager magten over din vægt og sundhed tilbage. Gennem effektive metoder lærer du at ændre dine spisevaner på en måde, der varer ved. Alette Jarulf blev i 2008 uddannet som Professionsbachelor i Human Ernæring, efter hun selv gik fra svært overvægtig til slank. Hun droppede alle slanketure og idealer som sundhed og slog i stedet ind på en slankekurs, hvor der både var plads til nydelse, lyst og god mad – først da forsvandt kiloene. Siden har hun hjulpet mange til at finde lige netop deres slankekurs. I bogen giver hun masser af gode og konkrete råd til, hvordan du selv skaber sund, sanselig og smagfuld mad, der tilfredsstiller dine og familiens sanser. Metoden er baseret på forskning i, hvordan psyken påvirker dine spisevaner. Alette Jarulf underviser på uddannelsen af Vægtstoprådgivere, der er tilrettelagt i samarbejde med Sundhedsstyrelsen. Desuden arbejder hun som selvstændig konsulent, underviser og foredragsholder for både offentlige og private virksomheder i Danmark.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

I mit blogindlæg 'fra slankekur til slankekurs ... Er du i samklang med din egen sundhed? Her mener jeg, om du virkelig gør, det du siger.

Pris: 252,-. heftet, 2013. Sendes innen 5-7 virkedager.. Kjøp boken Din egen slankekurs av Alette Jarulf (ISBN 9788792888723) hos Adlibris.com. Fri frakt fra 299 ...

Din egen slankekurs (bog) af forfatteren Alette Jarulf,Alette Jarulf og Niels C. Svanborg | Krop og sind div. | Din egen slankekurs giver dig øvelser og redskaber ...

## **DIN EGEN SLANKEKURS**

[Læs mere ...](#)