

Søgeord: download Danskernes bedste vægttab pdf bøg, Danskernes bedste vægttab mobi, Danskernes bedste vægttab epub online gratis, Danskernes bedste vægttab torrent, Danskernes bedste vægttab læses online, digitaliseret Danskernes bedste vægttab pdf

---

## Danskernes bedste vægttab PDF

**Henrik Duer**



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



Forfatter: Henrik Duer  
ISBN-10: 9788740019650  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1498 KB

## BESKRIVELSE

Danskernes bedste vægttab er til dig som ønsker et varigt vægttab, uanset om du skal tabe 5 eller 100 kg. Erfaringerne fra over 2000 dansker fra Det Danske Vægttabsregister, som har opnået det ”umulige” – et varigt vægttab, ligger til grund for bogens effektive principper. Det er første gang nogensinde, at du kan få indblik i hemmeligheden bag de fantastiske resultater. Disse succesfulde mennesker har tabt minimum 15 kg og holdt vægttabet i minimum et år. De har knækket koden, og Danskernes bedste vægttab giver den til dig. Du får både evidensbaseret viden om, hvad der virker, når du skal tabe dig, og du får essensen af, hvad 2000 danskeres har gjort for at tabe sig, fortalt så det er enkelt at gå til og let at udføre i din hverdag. Du får også et kapitel om overspisningsforstyrrelser af psykologen Peter Nattestad. Han fortæller, hvad der kendetegner forstyrrelsen, hvad du selv kan gøre for at slippe af med den, og hvornår du skal søge hjælp. Derudover får du: Verdens nemmeste kostplan uden kalorietælling 32 lækre opskrifter baseret på almindelige fødevarer, som hurtigt får vægten til at falde Fire lette hjemmetræningsprogrammer, der bygger muskler og forbrænder fedt Læs bogen, knæk koden og tab dig! Om forfatteren: Henrik Duer er træner og vært på TV3 'Ekstremt fed' sæson 2011, 2012 og 2014 og træningsfysiolog (cand. scient) med mange års praktisk erfaring med alt fra XXXL-overvægtige (BMI>50) til landshold i forskellige sportsgrene, bl.a. rolandsholdet. Forfatter til 'Kuren til varigt vægttab' (2013).

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Danskernes bedste vægttab er til dig som ønsker et varigt vægttab, uanset om du skal tabe 5 eller 100 kg. Erfaringerne fra over 2000 dansker ...

Danskernes bedste vægttab (Forfatter: Henrik Duer, Forlag: JP/Politikens Forlag, Format: epub, Type: e-bog, ISBN: 9788740030143)

Køb 'Danskernes bedste vægttab' bog nu. Danskernes bedste vægttab er til dig som ønsker et varigt vægttab, uanset om du skal tabe 5 ...

## DANSKERNES BEDSTE VÆGTTAB

[Læs mere ...](#)