

Bliv klar til vægttab PDF

Helle Marcussen



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Helle Marcussen

ISBN-10: 9788776913946

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2864 KB

BESKRIVELSE

Ny bog: ”Bliv klar til vægttab – og tab dig med Helle Marcussen” ”Bliv psykisk klar og få overskud til at ændre dine kostvaner, inden du kaster dig ud i slanketure der er dømt til at mislykkes”, citat af Helle Marcussen Ifølge professionsbachelor i ernæring og sundhed Helle Marcussens bog, skal du ikke lide af sult for at tabe dig! ”Tværtimod findes der masser af sund og velsmagende mad der mætter og som samtidig giver dig et varigt vægttab.” citat af Helle Marcussen I første del af Helle Marcussens bog vil du blive psykisk klar og få et overskud til dit kommende vægttab. Du vil blive præsenteret for enkle selvterapeutiske redskaber og en planlægningsstrategi som du løbende vil blive involveret i. Når første del af bogen er læst og bearbejdet, går du videre til bogens anden del, der vil fortælle dig om hvordan du sammensætter en sund kostplan på en nem og overskuelig måde. Til sidst i bogen vil der være sunde opskrifter som kan hjælpe dig godt i gang med dit slankeprojekt! Bogens målgruppe er overvægtige personer fra teenagealderen og op efter. Endvidere er målgruppen baseret på det raske menneske som ønsker en alsidig og sund kost med henblik på et varigt vægttab.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Bliv klar til rygestop. Er du klar til at gå en røgfri tid i møde? Det kan være en god idé at forberede sig på at rygestop, du kan her finde viden omkring ...

Er tarmbakterier den manglende brik til et vellykket vægttab? Skrevet 11-10-2017 af Alun Biggart. ... Bliv slank NU - Klar til stranden i en fart.

Hvis du ikke er klar over det, ... Hvor meget frugt må man indtage og hvordan påvirker frugt kroppen i forhold til vægttab? Michael ...

BLIV KLAR TIL VÆGTTAB

[Læs mere ...](#)