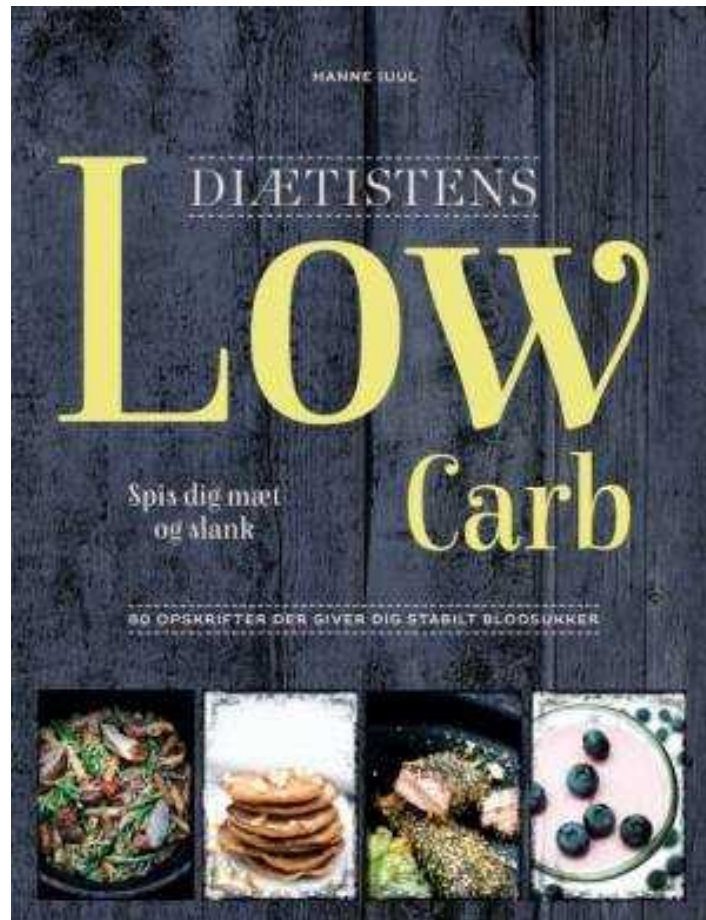


Diætistens Low Carb PDF

Hanne Juul



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



Forfatter: Hanne Juul
ISBN-10: 9788740019667
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2833 KB

BESKRIVELSE

Diætistens Low Carb er bogen til dig, der måske vejer for meget eller har brug for at få styr på en livsstilsskavank gennem en bedre kost. Eller den er til dig, der i det hele taget bare gerne vil leve sundt og længe har haft lyst til at spørge en diætist til råds. En diætist ved, hvordan kosten skal sammensættes, så den ikke indeholder for meget fedt og for mange kulhydrater og samtidig er sund og nærende. Hanne Juul er statsautoriseret diætist med mange års praktisk erhvervserfaring bag sig. Her er du derfor i gode hænder hos eksperten. Med Hanne Juuls gode råd får du hurtigt styr på, hvordan du sammensætter dit daglige indtag af kulhydrater, protein og fedt, så du holder dit blodsukker stabilt og får en dag med dejlig ro i maven - uden trang til fristelser, der sætter sig som sul på sidebenene. Og du får ikke mindst 80 lækre opskrifter, fordelt på morgenmad, mellemmåltider, frokost, aftensmad, tilbehør - og så lidt til den søde tand. I bogen får du også en indkøbsliste, så du hurtigt kan få fyldt skabe og hylder med alle de gode varer, der hjælper dig på vej mod dit mål. Du lærer også, hvordan du praktisk og nemt får sammensat familiens hovedmåltider, så hverdagen holder. At spise efter diætistens kostråd er ikke en slankekur - det er bare sund fornuft. Men ønsker du at tabe dig 5, 20 eller 30 kilo med den rette sammensatte kost, så er denne bog noget for dig. Om forfatteren: Diætist Hanne Juul er statsautoriseret af Sundhedsstyrelsen og har mange års praktisk erhvervserfaring bag sig. Siden 2008 har hun haft egen klinik i Taastrup. Specialerne i klinikken er ernæring i forbindelse med PCO, vægttab samt livsstilssygdomme.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Diætistens Low Carb. Diætistens Low Carb er bogen til dig, der måske vejer for meget eller har brug for at få styr på ...

Forlaget skriver: Diætistens kogebog er bogen til dig, der måske vejer for meget eller har brug for at få styr på en livsstilsskavank gennem en bedre kost.

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

DIÆTISTENS LOW CARB

[Læs mere ...](#)