

## Mæt & slank med LCHF PDF

Jane Faerber



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Jane Faerber  
ISBN-10: 9788740012361  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3881 KB

## BESKRIVELSE

LCHF - Low Carb High Fat er en kostmodel, som har taget Danmark med storm. Principperne er enkle, maden er nem og velsmagende, og effekten mærkes øjeblikkeligt! Spis dig mæt og tab dig samtidig! Det lyder næsten for godt til at være sandt. I alt for mange år har vi lært, at vægttab er ensbetydende med afsavn, lidelse og sult. Men ingen kan holde ud at være sulten i længere tid af gangen, og derfor er det projekt dømt til at mislykkes. Med LCHF starter vi et helt andet sted. Vi starter med at spise rigtig mad. Mad, som kroppen kan forstå og genkende som mad, og som vi kan spise os mætte i med god samvittighed. Når vi lægger kosten om til STRIKS LCHF og spiser få kulhydrater og mere fedt, sker der nemlig det fine, at kroppens maskineri skifter brændstof. Og i stedet for at bruge kulhydrater som energi, forbrænder kroppen nu fedt som energi. Det har den åbenlyse fordel, at kroppen nu har fri adgang til de reserver, vi i årenes løb har bygget op og lagret rundt omkring på vores krop. Med bogen her får du en livsstil, som på én gang regulerer dine hormoner, dit blodsukker og din appetit. Og kan du gætte hvad der så også sker? Så regulerer din vægt sig også! I bogen her får du: " En nem og hurtig guide, der hjælper dig i gang med LCHF " En indføring i, hvilke håndtag du kan dreje på, hvis du gerne vil gå ned i vægt " Forslag til, hvordan du kan få din LCHF-kost til at spille sammen med din træning " Hjælp til at gøre de nye vaner varige " Masser af lækre opskrifter til både hverdag og når du har gæster Om forfatteren: Jane Faerber er 36 år, uddannet cand. mag. og kostrådgiver med speciale i LCHF og Paleo. Jane er også forfatter til bestselleren LCHF – SPIS DIG MÆT & GLAD og blogger til dagligt på Danmarks største LCHF-blade [Madbanditten.dk](http://Madbanditten.dk)

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

Spis dig mæt og tab dig samtidig! LCHF(Low Carb High Fat) er en måde at spise på, der har taget Danmark med storm. Principperne er enkle, maden er nem og

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

Se billigste Mæt & slank med LCHF: low carb, high fat, Hæfte Laveste pris kr. 168,- blandt 17 butikker  
Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du ...

## MÆT & SLANK MED LCHF

[Læs mere ...](#)