

LCHF året rundt 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: 9788740017588
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2516 KB

BESKRIVELSE

Står der bare altid en fødselsdag, en påskefrokost, en sommerferie eller en julemåned imellem dig og dine sunde vaner, så er dette den rigtige bog for dig. Jane Faerber viser dig, hvordan du navigerer igennem kalenderårets mange arrangementer og højtider og forener LCHF-livsstilen med både familieliv, ferier og fester - uden at du nemt falder tilbage i gamle vaner. Du får hjælp til at gøre de sunde vaner til en livsstil, og ad den vej lykkes du med at opnå dine mål for både din vægt og sundhed. Få: " Hjælp til at slippe slankekurstanker og alligevel gå ned i vægt " Inspiration til et familieliv uden sukker og kornprodukter " Praktiske tip til sommerens grillmiddage, ferier og fester " Forslag til sukkerfri børnefødselsdag " Julemåned og nytårsfest uden afsavn og uden ekstra kilo " Over 150 nye opskrifter tilpasset sæsonens højtider og råvarer --- Vi starter i januar og spiser os igennem de mørke måneder i varmende vintermad. Vi lærer om, hvordan vi ved at give slip på idéen om en ny restriktiv slankekur i stedet får held med at gøre de sunde vaner varige og derved lykkes med at regulere vægten ned en gang for alle. Så kommer foråret og de mange helligdage, og vi spiser varme hveder og holder påskefrokost for familien. Vi taler om, hvordan vi navigerer i en verden, hvor hygge er lig med brød. Så går vi ind i sommeren, og her skal vi grille på terrassen og spise masser af grøn mad. Vi skal også tale om, hvordan vi kommer igennem sommerferien uden at falde tilbage i de gamle vaner. I efteråret tager vi på svampejagt, laver efterårsmad og holder børnefødselsdag uden sukker. Så rammer december, hvor vi går all in på LCHF-julegodteriet og inviterer til julehygge og laver sundere julemad med et twist. Vi lægger strategi for, hvordan vi kommer igennem december måneds mange arrangementer uden flere kilo på sidebenene. Til sidst runder vi året af med et brag en festmiddag, når vi holder nytårsaften for vennerne med en overlækker 4-retters menu. BOKS: LCHF - Low Carb High Fat - er en kostfilosofi, hvor du spiser dig mæt i rigtig mad med få kulhydrater og mere fedt. Maden er nem, mættende og velmagende, og samtidig regulerer den både blodsukker, appetit, humør og vægt. Om forfatteren: Jane Faerber er 37 år, uddannet cand. mag. og kostrådgiver med speciale i LCHF og Paleo samt forfatter til tre bestsellerbøger om LCHF. Privat er Jane gift og mor til tvillinger på 9. Besøg også Janes velbesøgte blog, Madbanditten.dk

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Jane Faerber har begået en ny LCHF bog "LCHF året rundt", og jeg har modtaget et eksemplar fra Politikens Forlag. Som Jane's andre bøger, er det en skøn bog.

Se billigste LCHF året rundt, E-bog Laveste pris kr. 81,- blandt 7 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

EDIT 18/1 kl 20.00: 1000 tak for alle jeres besvarelser her og ovre på Facebook. Det er virkelig dejligt at se, at der er så stor interesse for LCHF. Vi har ...

LCHF ÅRET RUNDT

[Læs mere ...](#)