

## Verdens bedste kur PDF

Christian Bitz



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



Forfatter: Christian Bitz  
ISBN-10: 9788740002430  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1341 KB

## BESKRIVELSE

Hvor slank vil du være? Her er bogen, der får kiloene til at rasle af og sørger for, at du aldrig tager dem på igen! Verdens Bedste Kur er skruet sammen af ernæringseksperterne Christian Bitz og professor Arne Astrup, to af landets mest erfarne fagfolk inden for vægttab. Erfaringerne fra verdens største videnskabelige undersøgelse om kost og vægttab, Diogenes, som Arne Astrup har stået i spidsen for, ligger til grund for kostprincipper og opskrifter i kuren. Kurens unikke program tager udgangspunkt i det nordiske køkken og indledes med en konkret 4-ugers madplan, som garanterer dig et vægttab på 1-2 kilo om ugen. Efter de 4 uger fortsætter du til fase 2, hvor du kan lave mad efter bogens 80 sunde og lækre opskrifter, som vil hjælpe dig til et yderligere vægttab. Fase 2 er den holdbare livsstilsændring, som er essentiel for et succesfuldt og vedvarende vægttab. Her er du selv med til at bestemme, hvor slank du vil være. Verdens bedste kur bygger på helt enkle principper, der har dokumenteret effekt. Så skal du ikke tænke på kalorier, ekstreme sundhedsråd eller mystiske fødevarer. Du skal bare glæde dig over velsmagende mad, der gør dig og hele familien sundere og slankere. Så sæt dig til bordet, og nyd de velafbalancerede fakta og de mange saftige opskrifter i denne sunde slankebibel.

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

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 ...

Designet til dig, der er alene på kur. Opskrifterne er nemme og enkle, og denne gang er de målrettet til en person. Du får en 4-ugers madplan, der garanterer et ...

Vil du tabe dig – og må vægttabet godt holde? Så prøv disse opskrifter fra bestselleren "Verdens Bedste Kur" af Christian Bitz og Arne Astrup.

## VERDENS BEDSTE KUR

[Læs mere ...](#)