

## 1-dagskuren PDF

Michael Jeppesen



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



Forfatter: Michael Jeppesen

ISBN-10: 9788771377187

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4183 KB

## BESKRIVELSE

Opdag hvor let faste kan føre til vægttab og et sundere og længere liv. Lev længere, bliv sundere og slankere, imens du spiser alt det, du har lyst til det meste af tiden. Tricket i denne livsstil er, at du skal faste helt eller delvist en til to dage om ugen, men ellers kan spise og drikke hvad du vil. Faste er først og fremmest et ikke-dogmatisk, men radikalt opgør med den måde, vi spiser på, og de idéer, vi har om måltider og kost – som for mange fører til en meningsfuld levevis med lavere blodsukker og kolesteroltal. Ny forskning viser, at kroppen på mange måder har godt af at holde pauser, hvor man ikke spiser. Vi skal altså ikke spise hver anden time og altid huske morgenmaden – men faste i korte perioder og give systemet ro for at få et godt helbred og en slank krop. Bogen giver en indføring i principperne bag faste som livsstil og kur, en grundig gennemgang af videnskaben bag, en forklaring på, hvordan kroppen reagerer på ikke at spise, og en lang række gode råd til at gennemføre en faste. Lær, hvor let det er at faste og forstå videnskaben bag populære kure som 5:2-diæten og The 8-hour Diet.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Se billigste 1-dagskuren: I morgen kan du spise lige hvad du vil, E-bog Laveste pris kr. 110,- blandt 7 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger ...

Køb '1-dagskuren' bog nu. Opdag med bogen " 1 dags kuren - I morgen kan du spise lige hvad du vil", hvor let faste kan føre til v ...

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

## 1-DAGSKUREN

[Læs mere ...](#)