

Slank med sirt-kuren PDF

Glen Matten



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



Forfatter: Glen Matten
ISBN-10: 9788771596601
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4550 KB

BESKRIVELSE

Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på sirtfoods, en række helt almindelige fødevarer, der nemt kan skaffes, og som alle har råd til at købe. Sirtfoods aktiverer sirtuinerne, de såkaldte ”slanke- og sundheds”-gener i din krop. Det er de samme gener, som aktiveres af faste og træning. Det helt unikke ved sirtfoods er, at de ikke blot hjælper dig til at forbrænde fedt, men også til at bevare eller forøge din muskelmasse. Det er afgørende for at kunne holde et vægttab og være sund. Sirtkuren er afprøvet i forsøg, der gav et indledende vægttab på 3,2 kg på kun 7 dage, og som samtidig styrkede muskelmassen. Det er en kur, der opfordrer dig til generelt at indtage masser af sirtfoods. Og dermed er det også en inkluderende kur, der fokuserer på alt det, du gerne må spise, frem for det, du ikke må spise. MED SIRTKUREN FÅR DU: - En sund og enkel kostplan, der sikrer vægttab Inspirerende cases lækre og nemme opskrifter - En vedligeholdelsesplan, der sikrer fortsat succes. De to forfattere, Aidan Goggins og Glen Matten, har begge en ph.d. i ernæringsmedicin og er anerkendte for deres viden om ernæring og sundhed. Slank med sirtkuren er deres bud på en ny og moderne måde at spise og leve på, hvor maden bruges til at opnå vægttab, stærke muskler og større sundhed.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Slank Med Sirt-Kuren bog: Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær - det er alt sammen eksempler på sirtfoods, en række helt alminde...

Køb Slank med Sirt kuren - E-bog her. Slank med Sirt kuren - E-bog af Aidan Goggins, Glen Matten. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog ...

Se billigste Slank med Sirt kuren, E-bog Laveste pris kr. 128,- blandt 7 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

SLANK MED SIRT-KUREN

[Læs mere ...](#)