

Proteinpower PDF

Anne Larsen



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



Forfatter: Anne Larsen
ISBN-10: 9788793314245
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2565 KB

BESKRIVELSE

Proteiner hitter, og med rette, for de opbygger vores muskler, er en afgørende brik i hormonproduktionen, mætter enestående godt og er generelt ufattelig vigtige for os. Du behøver dog ikke svælge i blodige bøffer, for planteriget byder på sande perler, som guiden introducerer til. Teoriafsnittet fortæller, hvorfor proteinerne er så vigtige, råvareguiden fremhæver nogle af de allerbedste, og opskriftdelens 25 opskrifter gør det så dejlig nemt at omsætte den nye viden til handling. Temaer: Sunde og styrkende proteiner, planterigets mange gode kvaliteter, kød og kraft, grøn energi. Ernæringsteorien og råvareguiden er skrevet af Martin Kreutzer, en af landets mest kendte specialister inden for præstationsfremmende ernæring. Martin Kreutzer har et omfattende forfatterskab bag sig og har udgivet bøger på kendte forlag, heraf er flere forfattet i samarbejde med Anne Larsen. Opskrifterne er komponeret af Anne Larsen, succesfuld foredragsholder og forfatter til en lang stribe kostbøger. Fotograf Stine Heilmann har mange års erfaring med at fotografere mad til store magasiner. Hendes interesse for sund og spændende mad formidles gennem smukke og appetitlige fotos. Om serien: Omfattende teori, en inspirerende råvareguide og fantastiske opskrifter giver læseren masser af konkrete redskaber, som kan bruges til at skabe sunde forandringer i hverdagen. Temaerne varierer fra bog til bog, således at seriens enkelte eksemplarer kan læses for sig selv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Buddig Power Protein Play

The Protein Power Lifeplan [Michael R. Eades, Mary Dan Eades] on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers. Introduces a lifestyle program that includes ...

Learn what to expect, how to prepare, and wht steps you need to be successful on the Protein Power Diet.

PROTEINPOWER

[Læs mere ...](#)