

Sense PDF

Suzy Wengel



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



Forfatter: Suzy Wengel
ISBN-10: 9788740041699
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1567 KB

BESKRIVELSE

Suzy Wengels vægttabsmetode har taget Danmark med storm, og hendes opskriftsbøger har ligget på toppen af bestsellerlisterne siden 2016. I januar 2017 blev Sense kåret som vinder af TV 2-programmet ”En kur der dur”. Dette er Suzy Wengels populære grundbog i helt ny version – med al den opdaterede viden og alle de værktøjer, der baner vej for et succesrigt vægttab, samt masser af nye opskrifter, både i en version til kvinder og en version til mænd. Med Sense er det slut med at tælle kalorier og veje mad i én uendelighed og slut med kure, der ikke virker på lang sigt. Suzy Wengel og hendes Sense-metode viser en anden vej – med sund fornuft og hænderne som de vigtigste redskaber. For ja, man måler sin mad i håndfulde. Man kan spise tre sunde og velsmagende hovedmåltider hver dag. Tre til fire håndfulde mad per måltid er nok til at gøre én mæt. Man taber sig, fordi man kommer i kalorieunderskud på fornuftig vis. Der gælder ingen forbud, men man lærer at sætte sine måltider sammen på den rigtige måde og lytte til kroppens naturlige appetitsignaler. Herved får man meget lettere ved at styre trangen til mad og søde sager – og komme videre, hvis man er faldet i. Derfor kan man holde sin nye vægt resten af livet. Tusindvis af danskere har allerede afprøvet metoden med stor succes. Fire af dem fortæller i denne bog, hvordan Sense fik alle deres overflødige kilo til at forsvinde, og hvorfor metoden virker så effektivt for dem. Komplet kostplan til 9 dage²⁷ nemme, dejlige opskrifter til både kvinder og mænd Råvare-guides Succeshistorier: sådan nåede vi drømmevægten med Sense

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Plot. The story of Sense8 begins when the psychic connection of eight strangers from different cultures and parts of the world is "birthed" by a woman called Angelica ...

Go behind the scenes and around the world with the "Sense8" cast and crew in this in-depth look at how the hit series is made. Directors: Josh Oreck, Lana Wachowski .

Sense EnSmalSag - nye hold i 2019. Vil du være en del af et lukket hold, der har det samme mål: et vægttab, ændring af vaner og et farvel til evindelige kure en ...

[Læs mere ...](#)