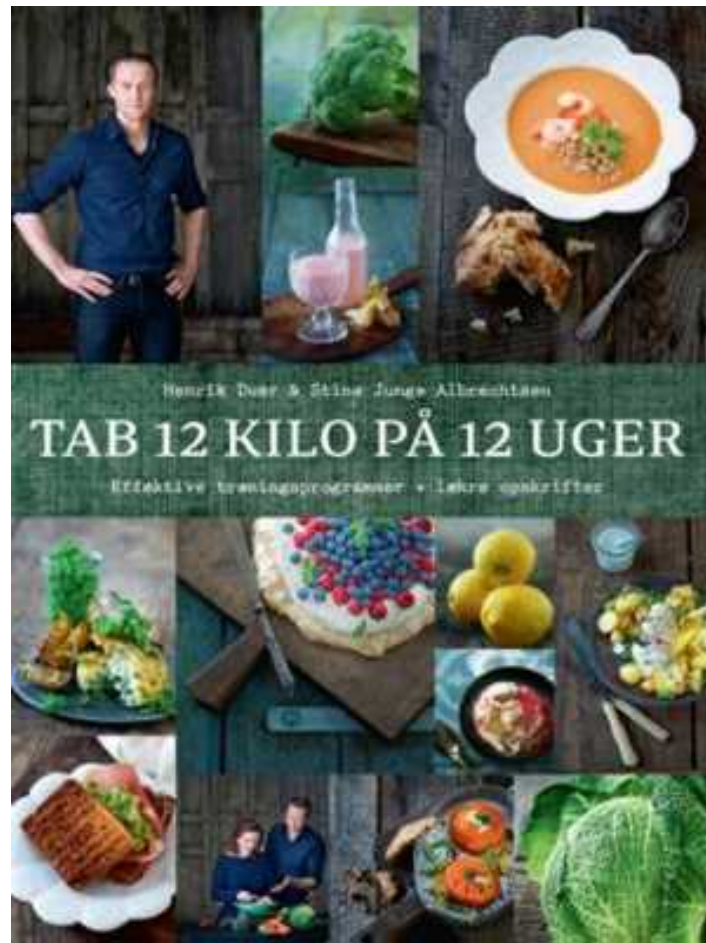


## Tab 12 kilo på 12 uger PDF

Stine Junge Albrechtsen



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Stine Junge Albrechtsen

ISBN-10: 9788740030761

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3975 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog er til dig, som ønsker et vægttab på mellem 5 og 12 kilo, der er sundt og varigt. Bogens to stærke autoriteter inden for henholdsvis træning og sund kost giver dig en helt konkret trænings- og madplan. De lærer dig, hvordan du motiverer dig selv til at holde fast i din vægttabsplan, og du bliver inspireret til, hvordan du lykkes med at komme i mål. Samtidig får du et realistisk forhold til dit vægttab og en forståelse for, hvordan det vil forløbe i praksis. Kapitel for kapitel lærer du at motivere dig selv og holde fast i planen, så du dag for dag kan glæde dig over, at du taber dig - og nå dit mål. 'Tab 12 kilo på 12 uger' hjælper dig med: "at afklare dine mål" at motivere dig til at opnå dit vægttab" en effektiv kostplan og træningsplan, som er nem at følge" 49 sunde og lækre, nærings beregnede opskrifter, som er lige til at gå til" nemme styrke- og konditionsprogrammer på en halv time, som du kan træne to-fire gange om ugen Som bonus giver bogens styrketræning dig en højere hvile forbrænding, så du kan tabe dig endnu mere, imens du slapper af. Og så slipper du af med sukkertrangen, så det bliver endnu nemmere for dig at spise optimalt og bære dig. Om forfatterne: Henrik Duer er træner og vært på TV3 'Ekstremt fed' sæson 2011, 2012 og 2014 og træningsfysiolog (cand. scient) med mange års praktisk erfaring med alt fra XXXL-overvægtige (BMI>50) til landshold i forskellige sportsgrene, bl.a. rolandsholdet. Forfatter til 'Kuren til varigt vægttab' (2013). Stine Junge Albretsen er autoriseret klinisk diætist. Underviser på kostvejlederuddannelsen på 'Fitness Institute' hos Henrik Duer og Kasper Danborg og i 'Sund Kost' hos Contra A/S, København. Stine er certificeret fra King's College London i low FODMAP diet og har arbejdet på Hvidovre Hospital, voksenernæringsenheden med speciale i gastric bypass samt vejledning i livsstilssygdomme og på Aleris-Hamlet i Søborg (2010-2014) med speciale i gastric bypass, irriteret tarm, vægttab og livsstilssygdomme.

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

Her på siden kan du læse mere info om Tab 12 kilo på 12 uger (E-bog). Den kan købes til kun 117.95 hos Bogleolen.dk (noget af et tilbud på Tab 12 kilo på 12 ...

Tab 12 kilo på 12 uger: effektive træningsprogrammer lækre opskrifter (Forlag: Politiken, Format: Paperback, Type: Bog, ISBN: 9788740030761)

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Tab 12 kilo på 12 uger og en masse andre bøger til en god pris.

**TAB 12 KILO PÅ 12 UGER**

[Læs mere ...](#)