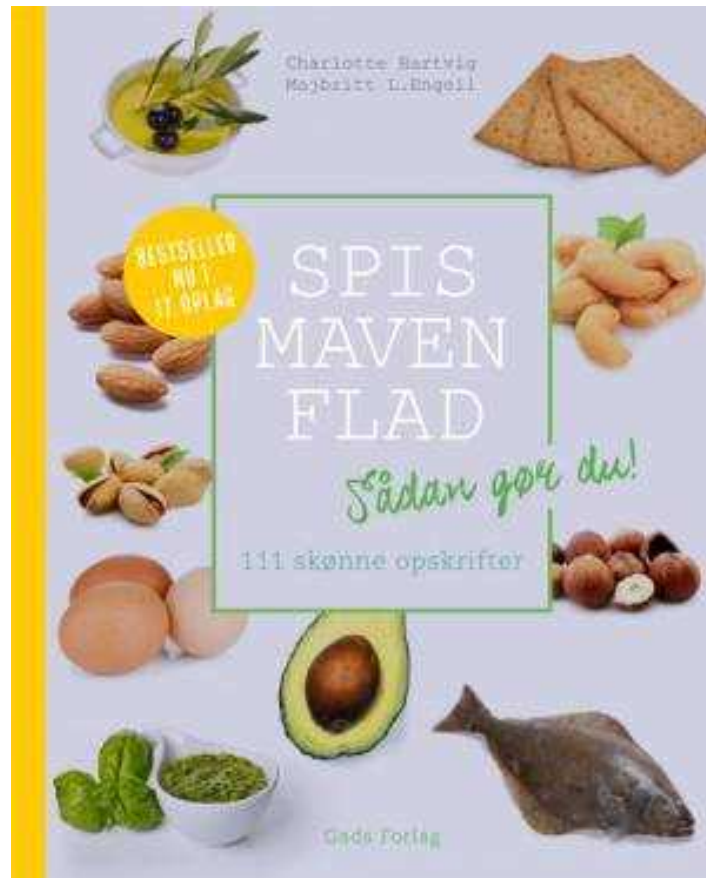


Spis maven flad PDF

Charlotte Hartvig



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



Forfatter: Charlotte Hartvig

ISBN-10: 9788712054535

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4152 KB

BESKRIVELSE

De fleste af os kender det: maven buler. Og mange af os har også prøvet at være på slankekur og konstateret, at det ikke er på maven, fedtet forsvinder. Spis maven flad er diætisternes bud på en stensikker vej til en fladere mave og et mindre taljemål - uden at det koster timevis i fitness-centret eller kilometer efter kilometer med løbeskoene snøret på. At få en fladere mave handler ikke om at sulte eller træne uhæmmet. Det er kostens sammensætning af fedt, sukker og kulhydrater, der skal ændres, hvis man vil påvirke de runde former og laget af mavedeponeret fedt. Dit daglige kalorieindtag har selvfølgelig betydning, men maden i Spis maven flad holder dig mæt og indeholder oven i købet lækkerier, der normalt er syndige sager i slankesammenhæng – som fx mayonnaisesalater og nødder. Til inspiration indeholder bogen fotos, tips og erfaringer fra en række kvinder, der har afprøvet Charlotte Hartvigs kostplan og erfaret, at den virker. Helt uden motion.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Charlotte Hartvig, Titel: Spis maven flad, Pris: 194,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Spis maven flad: sådan gør du - 111 skønne opskrifter (Forlag: Gad, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788712045649)

Træn, spis og slap af. ... Kostekspert Alice Apel: Sådan spiser du maven flad på to måneder. Til daglig arbejder Alice Apel med at vejlede sine klienter i, ...

SPIS MAVEN FLAD

[Læs mere ...](#)