

Vægttab der holder hele livet PDF

Jens-Christian Holm



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



Forfatter: Jens-Christian Holm

ISBN-10: 9788702250121

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1519 KB

BESKRIVELSE

I 'Vægttab der holder hele livet' forklarer Jens-Christian Holm sin anerkendte vægttabsmetode Holbæk-modellen, han fortæller, hvordan kroppen fastholder dig i overvægtens fængsel, og han giver dig løsningen på, hvordan du kan leve et sundt liv. I bogen får du: En grundig forklaring af, hvorfor din krop aktivt forsvarer din fedtmasse. En grundig forklaring på, hvordan hormonet leptin styrer din hjerne til at kræve mere mad. Løsningen til, hvordan du snyder din krop til et varigt og succesfuldt vægttab. 31 af Holbæk-modellens planpunkter, der sikrer dig både vægttab og et sundere liv. Udryddet alle forklaringer og myter om, at overvægt er din egen skyld. En grundig forklaring på, hvorfor du skal lave mange ændringer i dit liv, når du vil slippe ud af overvægtens fængsel. Gode råd til, hvordan du klarer dit vægttab. Gode råd, der er baseret på videnskab og erfaringerne fra mange tusinder af overvægtige patienter. Forklaret, hvorfor du ikke skal lytte til andre menneskers fordomme om overvægt. Klar besked om, at overvægt er en kronisk sygdom, der påvirker dit liv og helbred. Med Holbæk-modellen har Jens-Christian Holm udviklet en metode, hvor op mod 80 procent af hans patienter taber sig og får et sundere liv. Men 'Vægttab der holder – hele livet' er ingen mirakelkur. Det er varig livsstilændring – og vejen til dit sidste vægttab.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

I stedet for at fokusere på kalorieindtag og kalorieforbrug arbejder man i Holbæk-modellen med en lang række 'plan-punkter', der har til formål at sikre både ...

Vægttab der holder hele livet (bog) af forfatteren Jens-Christian Holm | Lydbøger | Overlæge Jens-Christian Holm - kendt fra blandt andet DR-successen ...

Bestil bogen Vægttab der holder hele livet af Jens-Christian Holm i dag! Dagens Bog giver dig et bredt sortiment af bøger og helt op til 90% på udvalgte Dagens Bog ...

VÆGTTAB DER HOLDER HELE LIVET

[Læs mere ...](#)