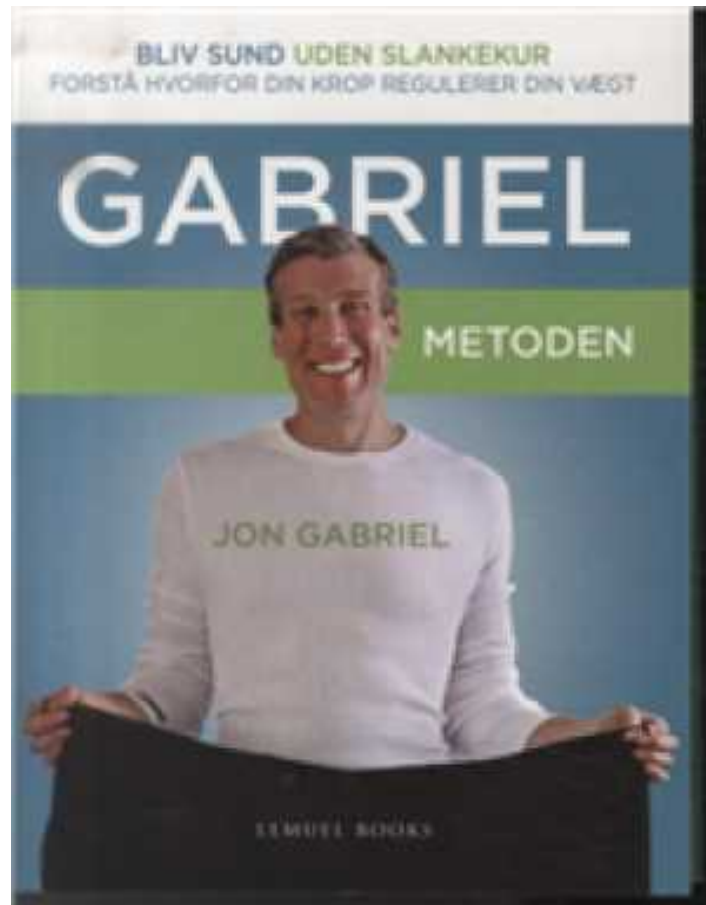


Gabriel Metoden PDF

Jon Gabriel



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



Forfatter: Jon Gabriel
ISBN-10: 9788792500472
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2192 KB

BESKRIVELSE

At tabe sig er ligesom at låne penge i banken – Det skal betales tilbage med renter! Hvis du er enig... så vil denne bog give dig mange AHA-øjeblikke og for altid ændre dit syn på krop og vægt. Din krop er den egentlige chef. Den har alle kort på hånden, for den kontrollerer dit fedtstofskifte såvel som mange af dine andre grundlæggende overlevelsesfunktioner i et lillebitte område nederst i hjernen, 'dyrehjernen'. Hvis du behøver mere søvn, vil den gøre dig træt. Hvis du behøver mere ilt, vil den give dig lyst til at trække vejret hurtigere. Og hvis du behøver mere fedt, vil den gøre dig sulten. Så enkelt er det! Så glem alt om, at du "bare skal begrænse kalorierne og sørge for motion" for at tabe dig. Din krop har nemlig visse indbyggede genetiske overlevelsesprogrammer, som er designet til at tvinge dig til enten at blive tykkere eller tyndere, hver gang den føler, at dette vil hjælpe med til at holde dig i live. Jon Gabriel kalder disse programmer: 'FAT-programmer' – Famine And Temperature (hungersnød og temperatur). Din krop kan blive narret til at aktivere FAT-programmerne, selv om du ikke behøver at lagre yderligere fedt. Det gode er, at du også på samme måde kan narre kroppen til det modsatte – at forbrænde fedt. Så snart du forstår og identificerer problemerne, og du begynder at tage hånd om dem, ændrer alt sig.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

At tabe sig er ligesom at låne penge i banken - Det skal betales tilbage med renter ...

GET STARTED NOW! READ THE GABRIEL METHOD FOR FREE!! TO CELEBRATE THE 10
ANNIVERSARY OF THE GABRIEL METHOD..We're Giving Away Our Best-Selling Book 100% Fr
Enter ...

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Gabriel metoden af Jon Gabriel

GABRIEL METODEN

[Læs mere ...](#)