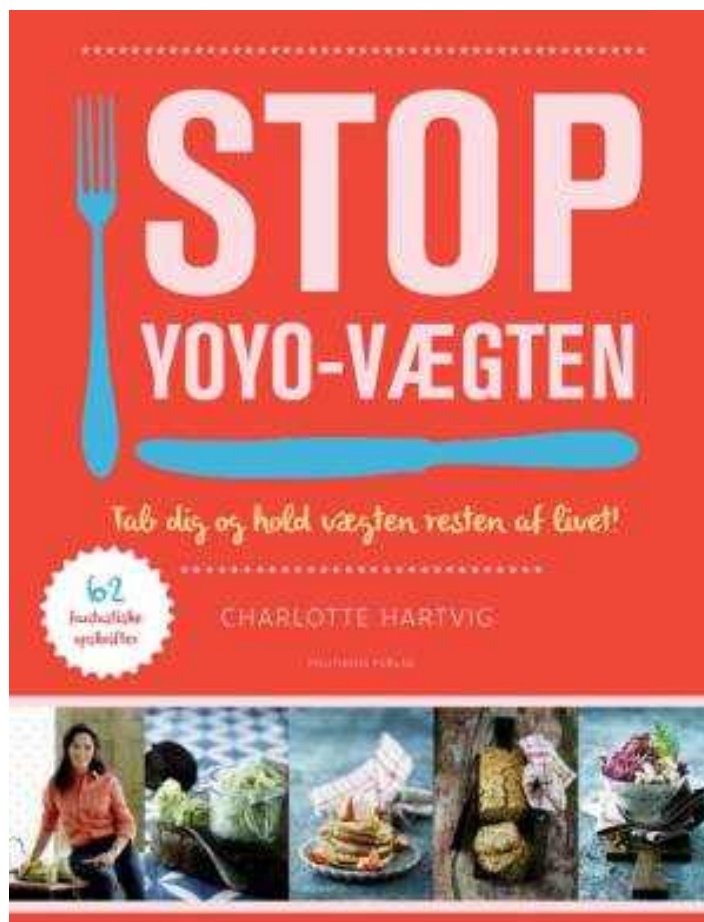


Stop yoyo-vægten PDF

Charlotte Hartvig



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Charlotte Hartvig

ISBN-10: 9788740004960

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3995 KB

BESKRIVELSE

Aldrig mere behøver du at tælle kalorier! Vil du gerne ned i vægt? Vil du gerne kunne spise dig mæt, mens kiloene rasler af? Stop yoyo-vægten giver dig koden til at få dine celler til at fungere optimalt, så du kan tabe dig og holde vægten, samtidig med at du spiser dig mæt. Hovedårsagen til overvægt og specielt yoyo-vægt skal findes i den "slag-skade" på cellerne, som kaldes insulinresistens. Insulinresistens opstår, når kroppen gennem længere tid har fået alt for meget skadeligt kulhydrat i form af sukker, hvedemelsbagværk, pasta, ris, kartoffel, morgenmadscerealier, frugtsaft og lign. Men denne insulinristens er det heldigvis muligt at reparere ved at skrue ned for kulhydraterne og op for de gode fedtstoffer og protein i den mad du spiser. Når det sker, begynder kroppen at reparerer sig selv, og du får din appetitregulering tilbage, hvilket gør det til smal sag at forblive slank efter endt vægttab. Så sæt dig til bordet og nyd opskrifterne i bogen, samtidig med at du taber dig. Om forfatteren: Charlotte Hartvig er klinisk diætist og indehaver af Kost Klinikken Immanuel i Hellerup. Hun er forfatter eller medforfatter til adskillige bøger, bl.a. "Skrump dig glad", "Skrump dig smuk", "Spis dig gravid" samt bestsellerne "Spis maven flad" og "Hold maven flad".

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Stop Yoyo-Vægten bog: Aldrig mere behøver du at tælle kalorier! Vil du gerne ned i vægt? Vil du gerne kunne spise dig mæt, mens kiloene rasler af? ...

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Stop yoyo-vægten af Charlotte Hartvig

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

STOP YOYO-VÆGTEN

[Læs mere ...](#)