

## Let faste PDF

Søren Lange



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



Forfatter: Søren Lange  
ISBN-10: 9788771593327  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2919 KB

**BESKRIVELSE**

Gør noget godt for dig selv. Dage med let faste fylder dig med frisk energi og stimulerer din krop til at forbrænde fedt. Vælg mellem 150 enkle og lækre opskrifter, der sparer din tid i køkkenet, og som holder dig veltilpas, selvom du spiser mindre. Du får tips til at komme godt igennem fastedagene og viden om, hvorfor faste så effektivt optimerer din vitalitet og din vægt. Gør kroppen glad med en pause. Vælg blot en dag og prøv det af. Du vil ikke fortryde.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

5:2 kuren: gør let faste til en del af din hverdag - tab dig, bliv sundere og lev (Forlag: Politiken, Format: Indbundet, Type: Bog, ISBN: 9788740010572)

Køb 'Let faste' bog nu. Gør noget godt for dig selv. Dage med let faste fylder dig med frisk energi og stimulerer din krop til at forbrænde fedt.

Let faste: Helt enkle og lækre opskrifter på 100, 200 og 300 kalorier (Forfatter: Mette Bender, Forlag: People'sPress, Format: epub, Type: e-bog, ISBN: 9788771593334)

## LET FASTE

[Læs mere ...](#)