

## **5-2 dieten PDF E-BOK**

**Ola Norrman**



BILD  
SAKNAS

Författare: Ola Norrman  
ISBN-10: 9789189674370  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4330 KB

## BESKRIVNING

I boken 5-2 dieten avslöjas hemligheten bakom metoden av författaren Ola Norrman. Känd bland annat från succéboken "Hur man bantar bort fett utan hunger". 5-2 dietens enorma genomslag för energiska bantare har medfört en helt ny dietmetod med kost som förändrat levnadsvanorna för tusentals och åter tusentals människor - en folkrörelse har sett dagens ljus. Visste Du att 5-2 dieten också påverkar kolesterol- och blodsockervärdet och t.o.m. minskar risken för Alzheimers sjukdom? Redan de gamla grekerna fastade för att rena kropp och sinne. I boken sammanförs den historiska fastans tradition med dagens moderna hälsosynsätt och förklaras på ett tydligt sätt anpassat för den moderna människan. Du får råd, tips och motivation hur 52 metoden kan förändra Ditt liv och hur Du kan banta och gå ner i vikt. Michael Mosley - samma person som lanserade 5:2 metoden gick ner 9 kilo på 9 veckor med 5-2 dieten. Receptdelen hjälper Dig att komma igång och är kryddad med förslag och recept på unika produkter. Det finns en sällsynt krydda som inte bara smakar gott utan och också hjälper till vid viktninsking och bantning. Samt information var man kan köpa dennakrydda. Läs om 5:2 dietens hälsoeffekter och vilka hjälpmedel som finns att lyckas. I boken får Du tips hur 52 dieten kan fungera just för Dig. Boken berättar om hur Du kan stilla sötsuget utan att trigga sockersuget och falla tillbaka i sötfällan. Visste Du att vi äter ca 85 kg kött per person och år? För några år sen var det betydligt mindre. I boken förklaras hur kosten påverkar vikt och vårt hälsotillstånd. Hur övervinner Du hungern? Vattenlösliga fibrer ger långsammare magsäckstömning och jämnare blodsocker. Mängder av andra praktiska frågor besvaras i boken. I boken beskrivs hur träning och 5:2-metoden kan hjälpa Dig att komma i form. För att få balans och bästa resultat med 52 metoden krävs en periodisk fastamed kost baserad på få kolhydrater. Du kan kombinera andra metoder som t.ex. LCHF-metoden med 5:2 dieten. Boken 5-2 dieten ger råd och tips om olika förslag på kolhydratmenyer som kan underlätta för att skapa Ditt personliga kostprogram. Vilka livsmedel kan jag äta och hur många kalorier innehåller dom? Med bokens överskådliga kaloritabell med några av våra vanligaste livsmedel får du hjälp att balansera Ditt kaloriintag och finna rätt mat. 5-2 metoden brukar kallas för halvfasta" för att inte sammankopplas med benämningen "svältdiet". Bokens "Kom-i-gång-guide" tar Dig steg för steg genom dieten och Du får svar på vad du får äta på fastedagar och s.k. vanliga dagar. Har Du provat andra metoder som t.ex. GI-metoden och LCHF-metoden utan att riktigt lyckas är det kanske dags att ta steget vidare. Boken 5:2 dieten ger en utmärkt handledning hur Du kan komma igång med viktninsking och förbättra och ge ökad hälsa för hela livet.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **5:2-metoden - Recept | Arla**

Sällan har en diet fått så stor genomslagskraft som 5:2 dieten. Här hittar du allt om att äta 5 dagar i veckan och fasta 2 dagar.

### **9 nybörjarråd för att lyckas med 5:2-dieten | Hälsoliv**

För Susanne Birgersson, 40, har 5:2-dieten blivit en god affär. Men viktigast är hälsovinsterna, säger hon.  
- Jag har gått ner lite i vikt, känner ...

### **5:2-dieten recept - 11 recept med 250 kalorier | Iform.se**

Tillhör du de som provar 5:2 metoden? Tänk då på att äta bra mat på dina "2 dagar"! Om man ska äta få kalorier behöver näringsinnehållet vara så högt ...

***LÄS MER***