

Tags: Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden e-bok apple; Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden ladda ner pdf e-bok; Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden MOBI download; Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden epub books download; Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden bok pdf svenska; Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden las online bok

Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden PDF E-BOK

Ola Lauritzson,Ulrika Davidsson



Författare: Ola Lauritzson,Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789153432739

Språk: Svenska

Filstorlek: 3130 KB

BESKRIVNING

GI-guruns bästa tips! Sedan Ola Lauritzsons första GI-bok kom ut 2004 i Sverige har många förändrat sina kostvanor. Hur många som börjat äta GI-rätt och har anammat GI-filosofin är omöjligt att veta. Men en sak är alldeles säker: det är betydligt fler än Ola hade kunnat drömma om. Både den första och hans följande GI-böcker är översatta till flera europeiska språk och utgivna i hundratusentals exemplar. Att GI-metoden är ett effektivt sätt att gå ner i vikt råder det ingen tvekan om. Att du dessutom får mer energi och minskar riskerna för många långsiktiga välfärdssjukdomar är en välkommen bonus. GI-grunderna hade Ola klart för sig redan när han skrev den första boken, men de riktigt djupa erfarenheterna har kommit med åren. I den dagliga kontakten med ivriga anhängare har han kunnat följa deras lyckade resultat på nära håll, och vet också vilka de vanligaste misstagen är när resultaten inte är lika tydliga. Nu har Ola samlat ihop sina allra bästa tips - allt för att också du ska lyckas. Både på kort och på lång sikt. Det absolut viktigaste är att du förstår principen med att äta rätt mat och i rätt mängd, att du lär dig skilja mellan snabba och långsamma kolhydrater, förstår vilka fetter och proteiner som är nyttiga för kroppen och hjälper dig att gå ner i vikt (eller behålla vikten) utan att det känns som någon uppoffring. Ola tipsar om enkla menyförslag, nyttiga råvaror, visar grundrecept och förklarar hur du bäst planerar dina måltider. Du lär dig hur du smartast väljer en dagens lunch och undviker de mest fettbildande frestelserna under festliga kvällar. Du får goda råd om enkel träning, hur du håller humöret uppe och motivationen vid liv. Målsättningen är att du ska klara dig på egen hand när du läst den här boken. Du kommer att vara din egen expert, både hemma, på jobbet och bland dina vänner. Att gå ner i vikt, äta nyttigt och må bra har förmodligen aldrig varit enklare än nu.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hämta Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden - Ola ...

Har precis beställt en bok om att gå ner i vikt med GI-metoden av Ola Lauritzon. Jag har sökt lite efter andra trådar.

Ola Lauritzson - LitteraturMagazinet

Jag kan med säkerhet säga att jag blev av min typ 2-diabetes genom att äta enligt GI-metoden. Gick ner 28 kg i vikt ... Gå ner i vikt, mina samlade erfarenheter ...

Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden - Lauritzson Ola

2009, Inbunden. Köp boken Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden hos oss!

Gå ner i vikt : mina samlade erfarenheter av GI-metoden

LÄS MER