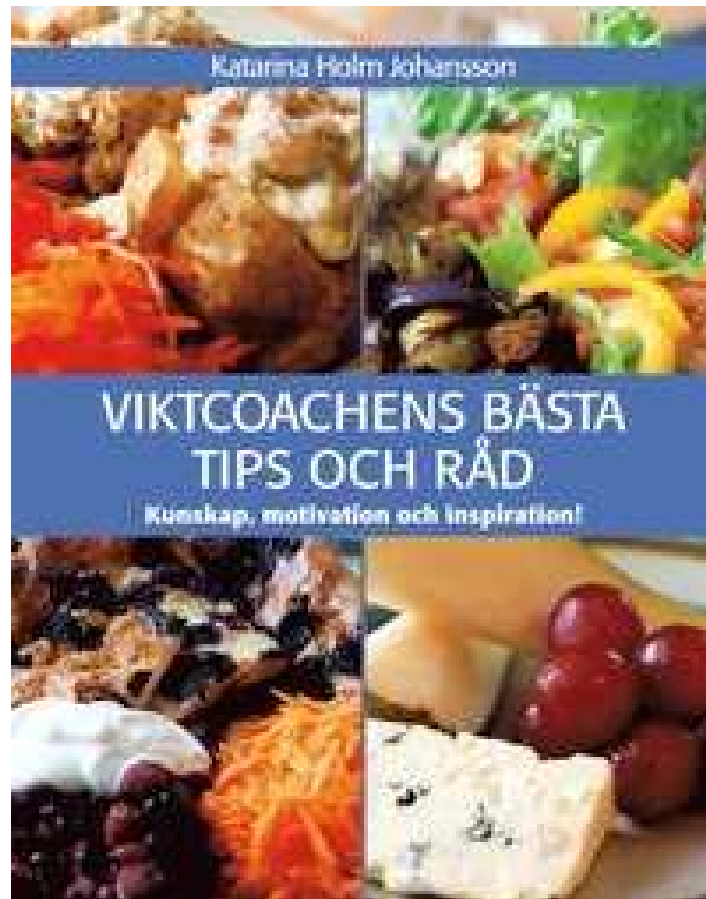


Tags: Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! epub books download; Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! MOBI download; Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! e-bok apple; Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! las online bok; Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! bok pdf svenska; Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! ladda ner pdf e-bok

Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! PDF E-BOK

Malin Mendel



Författare: Malin Mendel
ISBN-10: 9789153435846
Språk: Svenska
Filstorlek: 3772 KB

BESKRIVNING

Njut av livets goda och ha koll på vikten! Nu är det dags att helt och hållet göra sig av med bantningskurer och inte behöva avstå från allt det goda som ger njutning och välbefinnande. Viktcoachens bästa tips och råd kan bli starten på ditt nya liv i balans. I Viktcoachens bästa tips och råd berättar Katarina Holm Johansson hur du med små förändringar i dina vanor kan få stora resultat på både vikt och hälsa. Vilka är kaloribovarna, viktfällorna och hur undviker man hunger och godissug? Genom handfasta tips och råd får du kunskap, motivation och inspiration för att gå ner i vikt på ett effektivt och varaktigt sätt. I boken finns många goda och nyttiga måltider som gör dig mätt och belåten och ger stora resultat på vågen. Författaren introducerar balansmåltider, som gör att du också får utrymme för "veckans bonuskalorier". Det kan du använda till det lilla extra som ger just dig njutning och välbefinnande. Recepten inkluderar förslag på vegetariska alternativ. Viktcoachen Katarina Holm Johansson är känd för sina uppskattade tips i tidningen HÄLSA. Hon ger också goda råd i kost- och viktprogrammet Energibalans och Masesgårdens Vikt & Motionsguide.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration ...

Här kan du hämta kunskap och få inspiration för att fortsätta växa. ... 6 tips på hur du blir den bästa säljaren på bilfirman! (?) ... Motivation, driv och ...

De svälter sig - för att kunna dricka alkohol | Inloggad | Expressen

Buy Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! by Katarina Holm Johansson, Jimmy Stenberg, Rikard Johansson (ISBN: 9789153435846) from ...

Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration ...

Tänk på det här...enligt Katarina Holm-Johansson, kostrådgivare och författare av boken "Viktcoachens bästa tips och råd - kunskap, motivation ...

VIKTCOACHENS BÄSTA TIPS OCH RÅD : KUNSKAP, MOTIVATION & INSPIRATION!

LÄS MER