

Tags: Sluta banta, gå ner i vikt las online bok; Sluta banta, gå ner i vikt e-bok apple; Sluta banta, gå ner i vikt epub books download; Sluta banta, gå ner i vikt ladda ner pdf e-bok; Sluta banta, gå ner i vikt bok pdf svenska; Sluta banta, gå ner i vikt MOBI download

Sluta banta, gå ner i vikt PDF E-BOK

Anna Hallén Buitenhuis, Åse Falkman Fredrikson



Författare: Anna Hallén Buitenhuis, Åse Falkman Fredrikson

ISBN-10: 9789082729627

Språk: Svenska

Filstorlek: 1480 KB

BESKRIVNING

Är det din tur att lyckas i år? Du har försökt allt och alla metoder, men inget fungerar? Du vet hur du ska äta men gör inte det du har tänkt dig? Du tappar greppet och börjar om igen och igen, på en måndag? Om och om igen, med nya tuffare och striktare metoder? Vill du lära dig att äta? - "Jamen Anna, jag vill gå ner i vikt nu!" Ja, men det ville du troligtvis även för ett år sen också? Och året innan? Och kanske även innan dess? Vad stoppade dig då? Varför är du inte klar? Kan det vara för att du tappar "motivation"? Tappar greppet? Inte gör som du har tänkt dig? Idag är det din tur att lyckas. Unna dig att lyckas en gång för alla. Denna gång med kunskap och vänlighet mot dig själv. Inte som tidigare med striktare, hårdare och bestraffning. Lär dig att äta, tryggt, gott och avslappnat och gå ner i vikt. Sluta banta - och gå ner i vikt! En gång för alla.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Viktfällan Sluta banta och börja leva - adlibris.com

Ät smart och välj lite nyttigare alternativ i matbutiken och på restaurangen. Då kan du må bättre och tappa extrakilon utan att det känns som en outhärdlig ...

Sluta banta, gå ner i vikt - Anna Hallén Buitenhuis - böcker ...

Många människor pendlar kraftigt upp och ner i vikt under hela livet. Enligt experter är det slöseri med tid. Så sluta jojobanta och må bättre.

slutabanta.se

Han fastade, chockmotionerade och pinade sig på gym i över tio år. Trots detta fick han inte bukt med sina trivselkilon. Tvärtom blev Mattias Svensson ...

Sluta banta, gå ner i vikt

LÄS MER