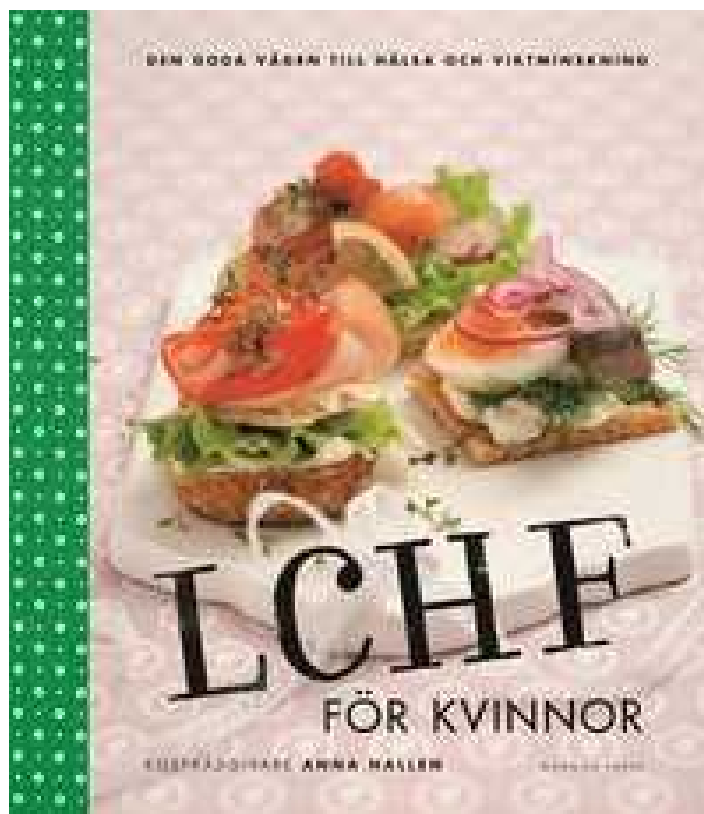


LCHF för kvinnor PDF E-BOK

Anna Hallén, Åse Falkman Fredrikson



Författare: Anna Hallén, Åse Falkman Fredrikson

ISBN-10: 9789174241761

Språk: Svenska

Filstorlek: 3283 KB

BESKRIVNING

Vill du gå ner i vikt, må bättre och orka mer? LCHF handlar om att äta kost med mycket naturliga fetter och ett lågt kolhydratintag. När vi drar ner på kolhydraterna och ökar på fettet håller vi oss mätta längre samtidigt som kroppens fettförbränning ökar. I den inledande kunskapsdelen kan du läsa om hur man, med hjälp av kosten, kan komma till rätta med många kvinnorelaterade problem såsom värk, magproblem, småätning och trivselkilon. Dessutom ingår specialavsnitt om bland annat vin, choklad och vägen till en plattare mage. LCHF för kvinnor är en bok för dig som tycker att den traditionella LCHF-maten är för tung. Här får du över sjuttio recept på fräscha rätter, matiga sallader, smörgåsar, fisk- och skaldjursrätter, och läckra desserter. Skaldjursquiche, fetaostbiffar med rödbetstimbaler, lyxiga laxsmörgåsar, hemgjord müsli och hallonfromage är bara några exempel. Längst bak i boken hittar du färdiga veckomenyer som underlättar i vardagen. Boken inleds med ett förord av den norska läkaren Sofie Hexeberg. Hexeberg har tidigare skrivit den populära boken Nytt liv med riktig mat: Frisk med LCHF. LCHF för kvinnor är Anna Halléns andra bok i ämnet. Hennes debut, LCHF-husmanskost, har toppat många listor och redan sålt i över 30 000 exemplar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Kom i form med LCHF! | Köket.se

Män går ner snabbare och lättare på LCHF än kvinnor! Varför? Jo för de har oftast ätit sig tjocka, vi kvinnor har bantat oss tjocka.

LCHF för kvinnor - Anna Hallén - adlibris.com

3 timmar sedan, Hampus sade: Tyvärr har jag provat att äta på liknande vis och det brukar inte hålla i längden för mig. Kan det vara så att du medvetet ...

7 Läckra LCHF-recept! | Hälsoliv | Expressen

Då bör du fråga efter bioidentiska hormoner eftersom dessa är bäst för kroppen. Vi är många kvinnor, ... jag började med LCHF i helt rätt tid för att ...

LÄS MER