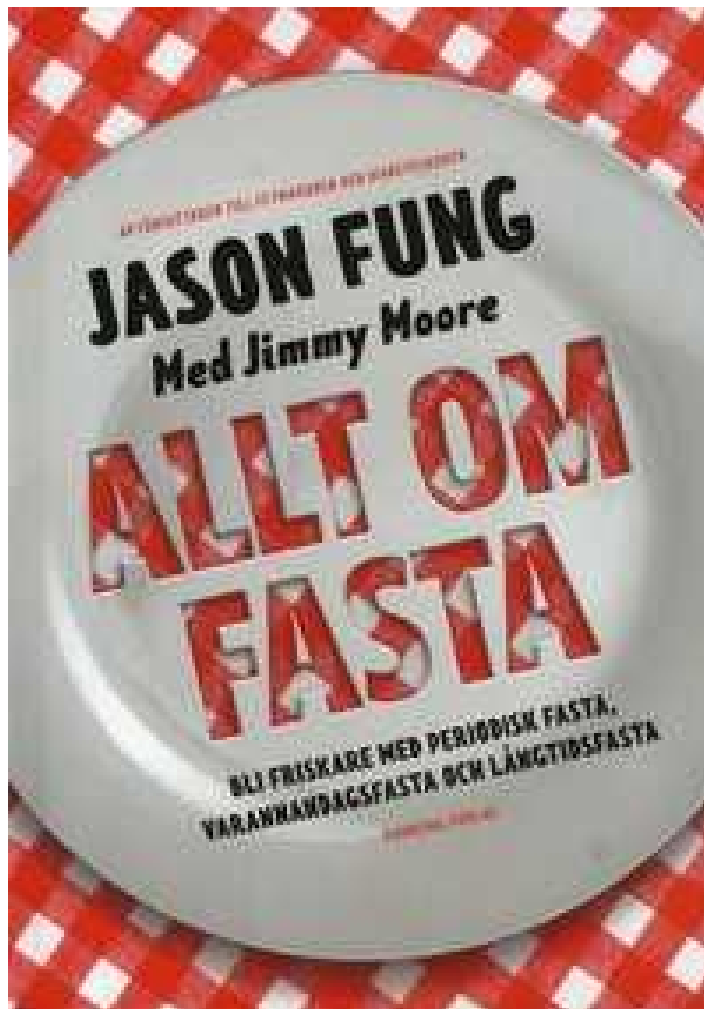


Tags: Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta ladda ner pdf e-bok; Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta MOBI download; Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta bok pdf svenska; Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta las online bok; Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta epub books download; Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta e-bok apple

Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta PDF E-BOK

Jimmy Moore, Eric C Westman



Författare: Jimmy Moore, Eric C Westman

ISBN-10: 9789188729040

Språk: Svenska

Filstorlek: 1278 KB

BESKRIVNING

Vad ska man äta? Det är frågan som nästan alla böcker om bantning är inriktade på. Hur ska man låta bli att äta? Det är frågan som nästan alla undviker, fastän den är helt avgörande. Att under perioder avstå från att äta det vill säga att fasta är nämligen en central faktor för att både kunna gå ned i vikt och för att sedan kunna behålla den. I Allt om fasta får du veta allt du behöver veta om den ur åldriga hälsokuren. Boken tar bland annat upp:- Varför fasta är så effektivt för viktnedgång.- Varför fasta är så gynnsamt för hälsan.- Varför fasta fungerar för vissa, men inte för andra.- Vilka olika fastatyper som kan praktiseras.- Vad man ska tänka på när man inleder en fasta.- Hur man undviker potentiellt negativa följder. Jason Fung är läkare och chef för en klinisk i Toronto, Kanada, som behandlar fetma och typ 2-diabetes med hjälp av bland annat olika former av fasta. Han har tidigare utgivit böckerna Fetma koden: Nyckeln till varaktig viktnedgång (2017) och Diabeteskoden: Att förebygga och bota typ 2-diabetes naturligt (2018). Jimmy Moore är en amerikansk författare, bloggare och podcaster som blev känd efter att han gått ned 80 kg i vikt samtidigt som han övervann en rad allvarliga hälsoproblem. Han har bland skrivit böckerna Livin La Vida Low-Carb (2005) och The Keto Cure (2018).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Fasta - Sveriges bästa priser och sortiment

Allt om fasta : bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta av: ... Om oss. Vi är 91 bok- och pappershandlare över hela Sverige som ...

Hjärnfysik - en blogg om hjärnan och löpning: Periodisk fasta

Allt om fasta Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och långtidsfasta. Köp 199 kr. Vad ska man äta? Det är frågan som nästan alla böcker om ...

sex och skönhet - Ugglan - ugglanbokhandel.se

Du skriver att man kan träna under periodisk fasta(om man orkar), men hur blir det ... med periodisk fast för ... frisk nu. Kan rekommendera varannandagsfasta.

**ALLT OM FASTA : BLI FRISKARE MED PERIODISK FASTA, VARANNANDAGSFASTA
OCH LÅNGTIDSFASTA**

LÄS MER