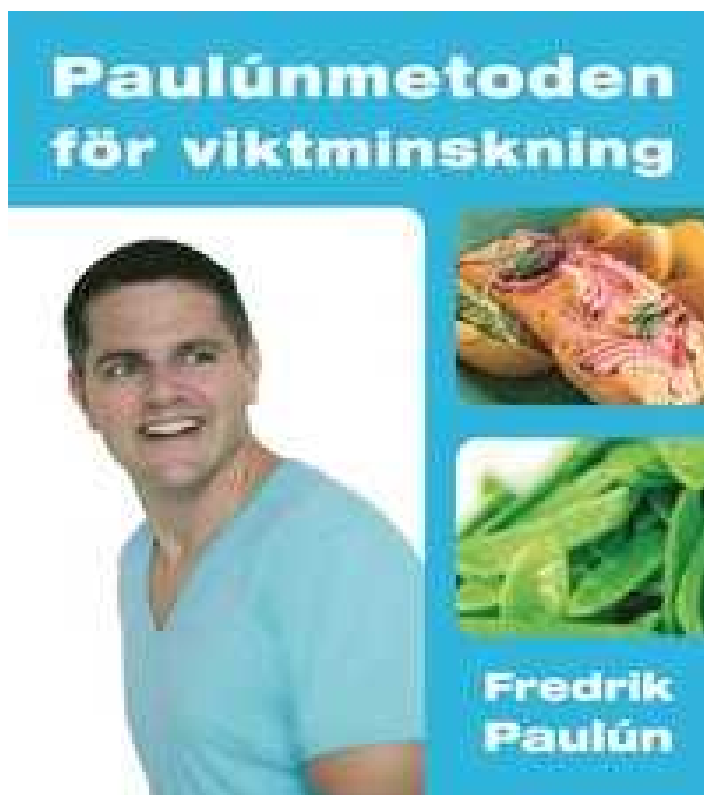


Tags: Paulúnmetoden för viktminskning ladda ner pdf e-bok; Paulúnmetoden för viktminskning MOBI download; Paulúnmetoden för viktminskning epub books download; Paulúnmetoden för viktminskning bok pdf svenska; Paulúnmetoden för viktminskning las online bok; Paulúnmetoden för viktminskning e-bok apple

Paulúnmetoden för viktminskning PDF E-BOK

Martin Brunnberg,Fredrik Paulún



Författare: Martin Brunnberg,Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789185225811

Språk: Svenska

Filstorlek: 3734 KB

BESKRIVNING

Paulúnmetoden - tappa ett kilo i veckanPaulúnmetoden för viktninskning handlar inte om att svälta sig, och inte heller om att räkna kalorier. Fredrik Paulún lär i stället läsaren att äta rätt mat i rätt mängder och få bestående resultat. Här finns kapitel om vilka näringsämnen man bör få i sig, i vilken mängd och i vilka livsmedel de finns; råd för hur man ska göra när snabbmat är det enda att tillgå och hur man ska tänka under shoppingrundan. Dessutom finns massor av tips om hur man ökar sin vardagsmotion, vilken träning som ger bästa fettförbränningen samt förslag på veckomenyer. Paulúnmetoden för viktninskning är en praktisk handbok som ger snabba och enkla råd för en effektiv viktninskning. Ur innehållet: * Bantning, funkar det? * Att äta lagom * Vad ska du äta och dricka? * Sött och gott * Lightprodukter - vilka är bra och vilka är dåliga? * Snabbmatsfällan - så kommer du ur den * Den perfekta shoppingrundan * Ätardagen - veckans höjdpunkt * Träning för maximal fettförbränning * VeckomenyPaulúnmetoden för viktninskning bygger på storsäljaren Viktninskning utan träning. Den är omstrukturerad och uppdaterad efter senaste rönen och har ett helt nytt kapitel med frågor och svar om viktninskning. Fredrik Paulún är en av Sveriges mest kända författare inom näringslära och är känd från både radio och tv. Hans böcker har hittills sålt i över 500 000 exemplar och flera av dem har översatts till flera olika språk. Fredrik föreläser i hela Norden om träning, näringslära och hälsa, och han skriver regelbundet för ett flertal tidningar, däribland Expressen. På hans välbesökta hemsida www.paulun.se kan du läsa mer om hans verksamhet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

61 tips för att gå ned i vikt - Personlig Träning Online

Köp online Paulunmetoden för viktninskning - Fredrik Paulun (279434544) Böcker inom hälsa och skönhet ☐ Skick: Begagnad Pris 45 kr • Tradera.com

Paulúnmetoden för viktninskning - Fredrik Paulún - kirja(9789185225811 ...

Hinta: 14,40 €. kartonkisidos, 2007. Lähetetään 2-5 arkipäivässä.. Osta kirja Paulúnmetoden för viktninskning Fredrik Paulún (ISBN 9789185225811 ...

Köp Paulúnmetoden för viktninskning 9789185225811 | Fyndiq Snabbt

Se också hur du gör för att gå ner 5 kg på en vecka. ... också är de som uppnår den största viktninskningen och även lyckas hålla sin målvikt.

PAULÚNMETODEN FÖR VIKTMINSKNING

LÄS MER