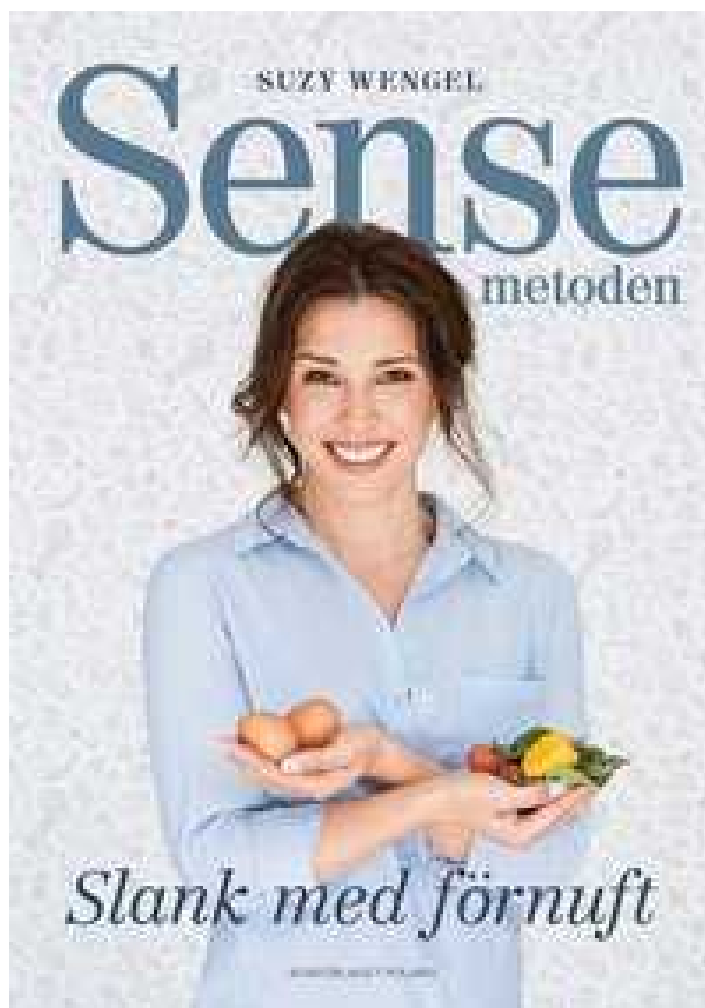


Tags: Sense-metoden : slank med förnuft epub books download; Sense-metoden : slank med förnuft bok pdf svenska; Sense-metoden : slank med förnuft las online bok; Sense-metoden : slank med förnuft e-bok apple; Sense-metoden : slank med förnuft MOBI download; Sense-metoden : slank med förnuft ladda ner pdf e-bok

---

## **Sense-metoden : slank med förnuft PDF E-BOK**

**Suzy Wengel**



Författare: Suzy Wengel  
ISBN-10: 9789177950257  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3553 KB

## BESKRIVNING

Nu är det slut med att räkna kalorier. Slut med att väga maten. Slut med att avstå från fett och tvingas äta trista rätter. Nu blir det inga fler bantningskurer som ändå inte leder till en varaktig viktninskning. Sense visar en annan väg. En väg som är väl beprövad och som bygger på sunt förnuft. En väg som gör att du kan behålla din nya vikt. För alltid. Med Sense får du enkel och välsmakande mat som passar både ensamhushåll och familjer. Du lär dig värdera och sätta samman kostens olika delar på ett nytt sätt. I varje måltid ingår rikligt med protein från bland annat fisk, kött och ägg, men du äter också mängder av grönsaker och ett par matskedar fett. Däremot blir det snålare med socker, bröd, ris, pasta med mera. Du anpassar lätt dina älsklingsrätter till Sense. Sense är tre huvudmåltider om dagen, och portionerna är vettiga. Tre eller fyra nävar mat per måltid gör dig mätt låt händerna styra! I boken får du veta mer om de olika faser som ingår när man går ner i vikt. Du lär dig att sätta samman kosten så att den funkar i vardagen. Du lär dig att behålla vikten. Du får massor av exempel på måltider med färdiga recept, och du får läsa om andra som tagit hjälp av Sense. Läs boken från pärm till pärm eller använd den som ett inspirerande uppslagsbok under din första tid med Sense. (Namnet Sense är inspirerat av det engelska uttrycket common sense, som betyder sunt förnuft. Sense bygger på just på sunt förnuft både när det gäller kostens sammansättning och mängden matman äter.)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sense-metoden Slank med förnuft - Suzy Wengel - ebok (9789177951766 ...**

Guidevideo nr. 1 - gennemgang af materialet i bogpakken Sense - slank med fornuft Suzy Wengel.  
Loading ... slank med fornuft - Duration: 59:40.

### **Suzy Wengel - Böcker | Bokus bokhandel**

Pris: 154 kr. E-bok, 2019. Laddas ned direkt. Köp boken Sense-metoden Slank med förnuft av Suzy Wengel (ISBN 9789177951766) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid bra ...

### **Sense-metoden Slank med förnuft - Suzy Wengel - E-bok**

VÅR 2019 | POLARIS. 27. SUZY WENGEL. SENSE SLANK MED FÖRNUFT. Foto: Pia Wint  
SLANK MED FÖRNUFT NU ÄR SENSE HÄR! Nu är det slut med att räkna kalorier.

**Sense-metoden : slank med förnuft**

***LÄS MER***