

Tags: Platt mage på 28 dagar las online bok; Platt mage på 28 dagar epub books download; Platt mage på 28 dagar ladda ner pdf e-bok; Platt mage på 28 dagar MOBI download; Platt mage på 28 dagar bok pdf svenska; Platt mage på 28 dagar e-bok apple

Platt mage på 28 dagar PDF E-BOK

Martin Kreutzer,Simon Weisdorf,Jakob Valling



Författare: Martin Kreutzer,Simon Weisdorf,Jakob Valling

ISBN-10: 9788253532226

Språk: Svenska

Filstorlek: 4403 KB

BESKRIVNING

Besegra matfettet en gång för alla och bli 5 centimeter smalare om midjan och 4 kilo lättare på bara 28 dagar. Det enda som krävs är att du följer bokens instruktioner dag för dag, och fokuserar på tre områden: kost, motion och motivation. I boken får du ett komplett 28-dagarsprogram med:- läckra och enkla recept för alla dagens måltider- träningsprogram som arbetar direkt mot mag-fett- dagliga tips för motivationen som håller dig på rätt spår. Du får också all den kunskap du behöver om hur du skickligt överlistar kroppens försvarsmekanismer och får den att släppa sina fettdepåer utan att du känner dig hungrig och trött. Så gläd dig åt att du kan se fram emot att hoppa i bikinin och nya jeans snart, utan att behöva irritera dig över envisa bilringar! Martin Kreutzer är expert på hälsa, träning och motivation. Han vägleder varje år flera hundra människor i hur de ska göra för att gå ned i vikt och få en platt mage, komma tillrätta med matsmältningsproblem, få bättre kolesterolvärden och en bättre fysisk form. Från 1998 till 2011 näringskonsult vid Institutet för Human Nutrition, vid Köpenhamns universitet, som specialist på aptitreglering och fetma. Föreläsare och skribent, bl.a. i I FORM och Aktiv Träning, och författare till flera böcker. Är själv hängiven uthållighetsidrott och ägnar sig åt mountainbike, terränglöpning, triathlon, maraton m.m. Anne Larsen är kokboks-författare och matskribent. Hon har omsatt Martin Kreutzers kostfilosofi om bra proteiner, hälsosamma fetter, grönsaker och fullkornsprodukter i inbjudande och enkla recept som du bara kan hugga in på.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ladda ner gratis böcker platt mage på 28 dagar genom martin kreutzer by ...

Vill du snabbt minska magen som bubblar och putar ut, så finns det några säkra knep att kickstarta med. En vecka till platt mage - i 12 enkla steg.

nu kan du få en platt mage genom att bara vara hemma - lajvo.se

Platt mage på 28 dagar | Karen Lyager Horve, Martin Kreutzer, Anne Larsen, Tine Lund, Madeleine Lidman | ISBN: 9788253532226 | Kostenloser Versand für alle Bücher ...

Boktipset - Platt mage på 28 dagar

2012, Inbunden. Köp boken Platt mage på 28 dagar hos oss!

PLATT MAGE PÅ 28 DAGAR

LÄS MER