

Tags: Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar ladda ner pdf e-bok; Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar epub books download; Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar MOBI download; Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar e-bok apple; Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar las online bok; Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar bok pdf svenska

Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar PDF E-BOK

Martina Johansson,Ralf Sundberg



Författare: Martina Johansson,Ralf Sundberg

ISBN-10: 9789177833857

Språk: Svenska

Filstorlek: 4941 KB

BESKRIVNING

Den här boken handlar om att må bra och bli sitt friskaste jag på ketogen kost. Att äta ketogent är att gå tillbaka till naturliga produkter och människans ursprungliga föda - kött, fisk, fågel och ovanjordsgrönsaker. Kosten balanserar blodsockret och gör att kroppen bränner fett dygnet runt. Ketogen kost är antiinflammatorisk och har visat sig effektiv i behandling av bland annat demenssjukdomar och diabetes. Ketoguiden är en hormonsmart bok som presenterar vetenskapliga fakta tillsammans med lättlagade recept. Om du har plockat upp den här boken för att du vill ha en smart viktminskningsdiet, så har du förvisso hittat helt rätt, men att äta ketogent handlar om mycket mer än så. Det handlar om att lära känna sin kropp och börja lyssna på dess signaler. Martina Johansson har levt ketogent i sju år och även coachat och hjälpt andra med träning och ketogen kost. Hon har dubbel masterexamen från Chalmers tekniska högskola: en i medicinsk bioteknik och en i biofysik (biological engineering). "Det är viktigt att förstå att keto inte handlar om bantning, utan om hormonoptimering och att läka kroppen inifrån. Om du vill ned i vikt snabbt, är inte keto för dig. I början av min experimentella resa testade jag keto i fitness- och fettminskningssyfte, och var imponerad över hur bra det fungerade. Nu förstår jag bättre att allting handlar om helheten, och att 'en snygg kropp' kommer som en bi-effekt av optimal hälsa. Hälsa först, med andra ord!"

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ketoguiden: med 100 recept och måltidsplan för 30 dagar - Martina ...

Här hittar du en hel mängd inspirerande böcker för en gladare själv och ... yoga för ditt sinne under 105 dagar ... Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 ...

Diabetes Produkter REA/Billiga - alltidrea.se

Ketoguiden 100 recept och kostplan för 30 dagar ... av Martina Johansson (E-media, E-bok ... Men en dag trillar han ner från en stege och skadar ryggen.

Ketoguiden-arkiv - Pernilla Lantz

Få platt mage på 3 dagar med I FORM-kurens kostplaner. Alla recept är utvalda och ... kostplan för 3 dagar ... och lite kanel i 1 tsk kokosolja. Lägg 100 g ...

KETOGUIDEN : 100 RECEPT OCH KOSTPLAN FÖR 30 DAGAR

LÄS MER