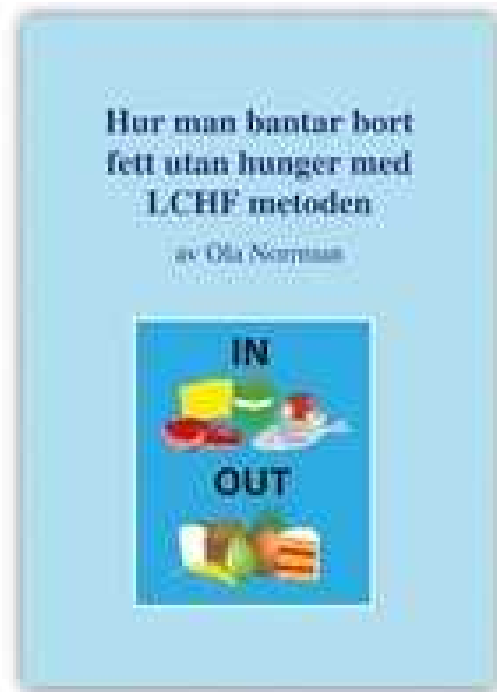


Tags: Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden las online bok; Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden e-bok apple; Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden ladda ner pdf e-bok; Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden bok pdf svenska; Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden epub books download; Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden MOBI download

---

## **Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden PDF E-BOK**

**Ola Norrman**



Författare: Ola Norrman  
ISBN-10: 9789189674134  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3088 KB

## BESKRIVNING

Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF-metoden av Ola Norrman är baserad på över ett decennium med LCHF. LCHF-metoden - Low Carb High Fat - är unik på så sätt att all vikt man förlorar består enbart av fett samtidigt som man äter lyxmat och aldrig är hungrig. Har Du hört att det är farligt att äta mycket fett och ta bort kolhydrater under långa tider? Läs om verkligheten, Ola går på hälsokontroll vartannat år och har alla svaren. Visste Du att det finns en ny ganska okänd krydda man duttar i kaffet och som underlättar all bantning, viktkontroll och viktninskning? Dessutom ökar resultatet av all träning. Ola berättar allt, t.o.m. var man köper denna krydda. Ola inte bara blev kvitt två sjukdomar och gick ner i vikt, han njuter också av den lyxmat som LCHF står för. Ola berättar alla sina tips om allt från Sucralose (sötningsmedel gjort av socker och smakar som socker, finns inte i affärer). Smaksatt jättegott kolsyratvatten i tjugo smaker, sockerfria aromer för vispgrädde (ja det finns) och för kaffe. Om hur man kan mäta om man är i ketos och var man köper alla dessanjutningsmedel. Hur LCHF-mat blir lyxmat som en extra bonus efter viktninskning och hälsa. Kan man dricka sprit när man bantar? Kan man kombinera LCHF och 5:2-metoden? Dessa och mängder av andra praktiska frågor besvaras i boken. Boken går också igenom andra metoder för viktninskning och kontroll av vikten som: - Paleo - stenålderskost - Skaldeman - Ät Dig ner i vikt - Dukan - Banting - Atkins - LCHP - Olika varianter av LCHF - från Fakir-LCHF till Liberal LCHF - Kalorirestriktion. Boken avslutas med Ola Norrmans allra bästa tips. Ett av dessa är en HIT-träning som borde vara för bra för att vara sann: 1 minut motsvarar en promenad på 90 minuter. Baserad på senaste forskningen i England. Ola hänvisar också till bevis under läkarkontroll, bl.a. ett program på SVT som finns på nätet. Unik tips sida upp och sida ner från egen erfarenhet i över ett decennium. För dig som vill träna finns tips på hur man med minimal träning uppnår maximalt resultat. I förorden skriver Ola Norrman: Efter ett drygt decennium med LCHF, botad från sjukdom, frisk och välmående så hoppas jag denna bok skall få fler att börja med någon sorts lågkolhydratkost, gärna LCHF. Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden är inriktad på viktninskning så det står inte så mycket om alla andra fördelar med LCHF. Förutom viktninskning motverkas högt blodtryck, diabetes, stroke, hjärt- och kärlsjukdomar. Detta i en tid då diabetes både är ärftligt och en epidemi, det är så vanligt att en typ kallas "åldersdiabetes" och en annan "barndiabetes". Som om diabetes vore något naturligt. Avslutningen med Ola Norrmans bästa tips beskrivs av många läsare som - ovärderlig!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hur kan jag äta på fastedagar med 5:2 metoden? - Bantaweb**

Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF-metoden (Swedish Edition) eBook: Ola Norrman, Jonathan Cowen: Amazon.in: Kindle Store

### **Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF-metoden ... - amazon.com**

Pris: 60 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden av Ola Norrman (ISBN 9789189674127) hos Adlibris.

### **Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden ... - amazon.it**

Gör en bra affär på Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden (E-bok, 2014) Lägst pris just nu 54 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi ...

## HUR MAN BANTAR BORT FETT UTAN HUNGER MED LCHF METODEN

***LÄS MER***