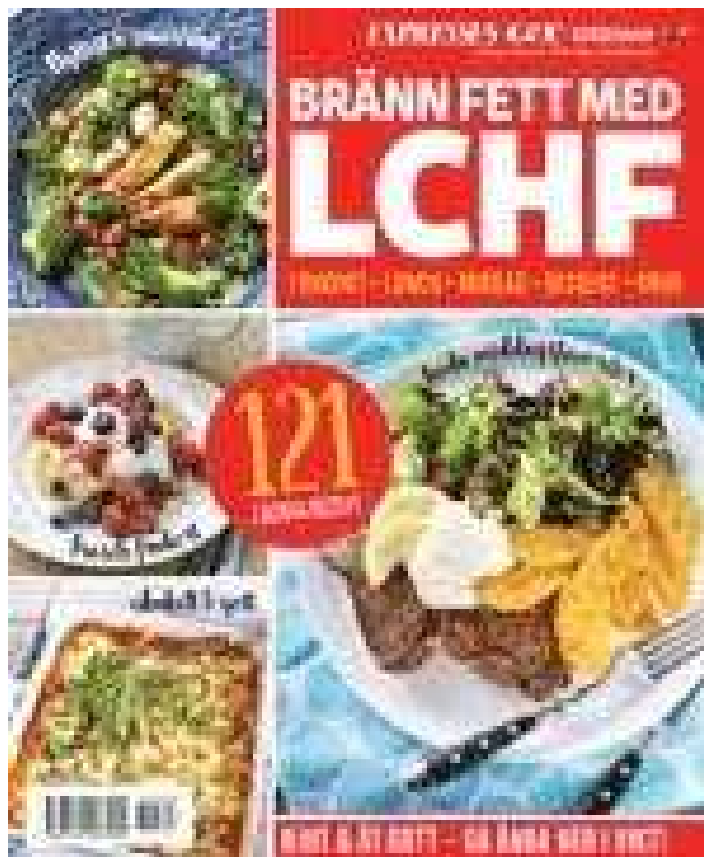


Bränn fett med LCHF PDF E-BOK

Katrin Zytomierska



Författare: Katrin Zytomierska

ISBN-10: 9789188479303

Språk: Svenska

Filstorlek: 2189 KB

BESKRIVNING

Beach 2018 närmar sig med stormsteg och det är hög tid att rivstarta med LCHF om du vill säga hej då till sötsug och extrakilon. Det fiffiga med LCHF är att det dessutom går att njuta av god mat, äta sig mätt och ändå rasa i vikt. Du kan till och med frossa i kött, feta fiskar, gräddsås, ost, grönsaker och riktigt smör om du gillar det. LCHF bygger på att du äter lite kolhydrater och i stället mer fett LCHF (Low Carb High Fat). Man kan även kalla det för njutmetoden. Du kan nämligen äta dig mätt på god mat och ändå gå ner i vikt och samtidigt få en mängd olika hälsovinster. Genom att äta rätt slipper du dipparna som ofta gör att vi stoppar i oss godis eller äter mer än vi behöver. Fettet, som inte påverkar blodsockernivån på samma sätt, ersätter den energi som kolhydraterna annars ger oss. I det här magasinet guidar vi dig med smarta matval till frukost, lunch, middag och dessert. Lycka till! Petra Lindell Redaktör

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bränn fett med Fenix - Hälsoshop.se

Fett är den viktigaste komponenten i LCHF. Energin som du tidigare fick från kolhydraterna ska du ersätta med energi från fett. Du ska alltså inte vara rädd ...

Bränn fett med LCHF | 59,00 kr | Bok av - | Köp boken här

Beach 2018 närmar sig med stormsteg och det är hög tid att rivstarta med LCHF om du vill säga hej då till sötsug och extrakilon. Det fiffiga med LCHF är att ...

Bränn fett med LCHF - akademibokhandeln.se

Vill du gå ner i vikt, bränna fett eller bara äta lite hälsosammare? Här är 7 nyttiga livsmedel som bränner fett och får dig att må bra - se hela listan här!

LÄS MER