

5:2 kuren



Forfatter : Michael Mosley & Mimi Spencer

Hent Gratis Bøger : 5:2 kuren (PDF, ePub, Mobi) af Michael Mosley & Mimi Spencer

Fast i to dage, hvor du kun får 500-600 g kalorier om dagen. Spis som du plejer resten af ugen. Denne moderate måde at faste på er en ny, videnskabeligt baseret, meget enkel spisetrend, som med dokumenteret effekt giver vægttab og et sundere helbred, og som i tilgift har en livsforlængende effekt, hvis man integrerer den i sit liv og ikke bare bruger den som en hurtig kur.

Forfattere til bogen, der har stor international succes og bl.a. ligger nr. 1 på Amazons bestsellerliste, er Michael Mosley, britisk læge og videnskabsjournalist, samt den engelske diætist Mimi Spencer. Det var en oprindeligt BBC-dokumentar om emnet, hvor Michael Mosley brugte sig selv som prøveklud, der satte han på sporet af 5:2 princippet, hvor man ikke bare kan faste sig fra symptomer som diabetes 2 og for højt kolesterol, men også taber i vægt og skærper hjernen.

I denne bog fortæller Mosley og Spencer, hvorfor det kun er nødvendigt at faste to dage om ugen for at opnå den ønskede effekt. Hvad videnskaben siger om, hvorfor det ikke er farligt at faste på denne måde. Hvordan man let passer faste ind i et travlt liv. Hvordan man håndterer sulten. Og hvor meget mad man faktisk får for 500 kalorier, hvis man tænker sig om.

Bogen indeholder praktiske tip til at komme i gang, andre folks beretninger om, hvordan de har oplevet at gå over til denne måde at spise på samt et helt konkret forslag til fastemåltider til en hel måned.

Om forfatterne:

Dr. Michael Mosley, 55 år, har været fast tilknyttet BBC i mange år som videnskabsjournalist. Flere gange prisbelønnet for sit arbejde. Mimi Spencer, diætist og ekspert på mad, som kvinde i 40'erne er der ikke den kur, hun ikke selv har prøvet. Har ligesom Mosley selv oplevet de gode erfaringer med 5:2 kuren på egen krop og står bag bogens konkrete anvisninger på, hvordan man på en lempelig og sikker måde tager faste-livsstilen til sig. Har skrevet om mode, mad og sundhed i over 20 år i Vogue, The Observer, London Evening Standard mv....

Titel	: 5:2 kuren
Forfatter	: Michael Mosley & Mimi Spencer
Category	: Health & Fitness
Published	: 09 August 2013
Publisher	: JP/Politikens Forlag
Print Length	: 224 Pages
Language	: Danish
File Size	: 22.25MB

Hent Gratis Bøger : 5:2 kuren (PDF, ePub, Mobi) Forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer



[Hent Gratis Bøger 5:2 kuren \(PDF, ePub, Mobi\) af Michael Mosley & Mimi Spencer](#)

Top Bøger [Hent Gratis Bøger]

[PDF | ePub | MOBI] **Lose Weight Without Dieting** Forfatter David Nordmark



Learn How To Use The Power Of Your Mind To Achieve Real, Natural Weight Loss Diets Don't Work, But Changing Your Habits DOES. This Book Will Show You How The weight loss and diet industry pulls in more than 40 billion dollars annually in the United States alone. Despite this massive amount of money people just seem to keep packing on the pounds. Why...

Hent Gratis Bøger Lose Weight Without Dieting Forfatter David Nordmark PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=401059364&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Lose Weight Without Dieting Forfatter David Nordmark ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=401059364&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Lose Weight Without Dieting Forfatter David Nordmark MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=401059364&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **5:2 kuren** Forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer



Fast i to dage, hvor du kun får 500-600 g kalorier om dagen. Spis som du plejer resten af ugen. Denne moderate måde at faste på er en ny, videnskabeligt baseret, meget enkel spisetrend, som med dokumenteret effekt giver vægttab og et sundere helbred, og som i tilgift har en livsforlængende effekt, hvis man integrerer den i sit liv og ikke bare...

Hent Gratis Bøger 5:2 kuren Forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=685238825&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger 5:2 kuren Forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=685238825&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger 5:2 kuren Forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=685238825&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Christianes beautybog** Forfatter Christiane Schaumburg-Müller



Christiane Schaumburg-Müller har elsket at lege med makeup og hår, siden hun lærte at gå, og særligt i årene som professionel danserinde har hun eksperimenteret og perfektioneret sine teknikker. I Christianes Beautybog har hun samlet sine uundværlige fiks og tricks, smukt illustreret og præcist forklaret, så alle kan være med. Find ud af hvilken makeup...

Hent Gratis Bøger Christianes beautybog Forfatter Christiane Schaumburg-Müller PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=703380495&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Christianes beautybog Forfatter Christiane Schaumburg-Müller ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=703380495&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Christianes beautybog Forfatter Christiane Schaumburg-Müller MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=703380495&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Flad mave på 28 dage** Forfatter **Martin Kreutzer**



Drømmer du om at få flad mave - nemt og effektivt? Lad I FORMs nye mavebog gøre din drøm til virkelighed. Du får opskriften på, hvordan du dag for dag i 28 dage skal spise, træne og tænke for at få mavedefet til at skrubbe af.

Hent Gratis Bøger Flad mave på 28 dage Forfatter Martin Kreutzer PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=771790559&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Flad mave på 28 dage Forfatter Martin Kreutzer ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=771790559&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Flad mave på 28 dage Forfatter Martin Kreutzer MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=771790559&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Sov godt og nok** Forfatter **Bjarne Toftegård**



Noget af det, der har størst betydning for vores velbefindende, og hvor godt vi fungerer om dagen, er, om vi sover godt og nok. Vi kan endda få helbredsmæssige problemer alene på grund af for lidt eller for dårlig søvn. Det er både et spørgsmål om, hvor længe vi sover, og om, hvor god vores søvn er. Det er altså ikke nok at sove timer nok, hvis søvnkvaliteten...

Hent Gratis Bøger Sov godt og nok Forfatter Bjarne Toftegård PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=972399146&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Sov godt og nok Forfatter Bjarne Toftegård ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=972399146&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Sov godt og nok Forfatter Bjarne Toftegård MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=972399146&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Verdens bedste kur** Forfatter **Christian Bitz & Arne Astrup**



Hvor slank vil du være? Her er bogen, der får kiloene til at rasle af og sørger for, at du aldrig tager dem på igen! Verdens Bedste Kur er skruet sammen af ernæringseksperterne Christian Bitz og professor Arne Astrup, to af landets mest erfarne fagfolk inden for vægttab. Erfaringerne fra verdens største videnskabelige undersøgelse om kost...

Hent Gratis Bøger Verdens bedste kur Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=552898426&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Verdens bedste kur Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=552898426&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Verdens bedste kur Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=552898426&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Tai Chi Book For Beginners** Forfatter **Howard Gibbon**



Welcome to the World of Lee Style T'ai Chi Chuan ("The Supreme Ultimate") If you suffer from tension and stress, you will find that, with practice, you will learn to relax, able to do so whenever you wish. If you are shy and timid you will find that in time your posture and breathing will improve, making you in turn feel more balanced, confident and...

Hent Gratis Bøger Tai Chi Book For Beginners Forfatter Howard Gibbon PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=493254809&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Tai Chi Book For Beginners Forfatter Howard Gibbon ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=493254809&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Tai Chi Book For Beginners Forfatter Howard Gibbon MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=493254809&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Kom i gang med Mascha Vang** Forfatter Mascha Vang



Vil du træne med mig? Jeg vil så gerne dele med dig, hvordan du får det skønt og godt med din krop, og ikke mindst: Kommer til at se fantastisk ud! Du har måske prøvet at have: • For lidt energi • For stor sukkertrang • Meget svært ved at komme i gang med den ændring af din krop og dit velvære, du egentlig gerne vil lave Og du har måske tænkt: • Jeg...

Hent Gratis Bøger Kom i gang med Mascha Vang Forfatter Mascha Vang PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=1069370122&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Kom i gang med Mascha Vang Forfatter Mascha Vang ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=1069370122&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Kom i gang med Mascha Vang Forfatter Mascha Vang MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=1069370122&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Tarme med charme** Forfatter Giulia Enders



Vores tarm er et fabelagtigt og ansvarsfuldt væsen fuld af følsomhed og præstationsevne. Den spiller en central rolle for hele vores immunsystem, den fabrikkerer energi til kroppen, så vi kan leve, og den indeholder næst efter hjernen det største nervesystem, vi har. Tarmen har længe været organernes sorte får, men det ændrer sig nu. Den nyeste...

Hent Gratis Bøger Tarme med charme Forfatter Giulia Enders PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=969976455&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Tarme med charme Forfatter Giulia Enders ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=969976455&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Tarme med charme Forfatter Giulia Enders MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=969976455&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Verdens bedste kur vol. 2.0** Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup



Nå din idealtvægt og hold den resten af livet! VBK 2.0 knækker slankekode VBK 2.0 giver dig svarerne på, hvordan du når din idealtvægt! Christian Bitz og Arne Astrup tager fat i udfordringerne ved et "madliv" som single og tager dig i hånden gennem en 4-ugers madplan, der garanterer et vægttab på 1-2 kilo om ugen. Herefter vil...

Hent Gratis Bøger Verdens bedste kur vol. 2.0 Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=567106254&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Verdens bedste kur vol. 2.0 Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=567106254&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Verdens bedste kur vol. 2.0 Forfatter Christian Bitz & Arne Astrup MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=567106254&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Tab dig hvor du vil** Forfatter Anne Bech



Har du altid drømt om flad mave, slankere lår, lækre arme eller en mindre numse? Men bliver de ekstra kilo siddende - uanset hvor sundt du spiser, og hvor meget du træner? Så er denne bog til dig. I "TAB DIG HVOR DU VIL" får du fitnessseksperter og bestsellerforfatter Anne Bechs kost- og træningsplaner, der er skræddersyet til at gøre noget ved netop dit...

Hent Gratis Bøger Tab dig hvor du vil Forfatter Anne Bech PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=973260989&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Tab dig hvor du vil Forfatter Anne Bech ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=973260989&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Tab dig hvor du vil Forfatter Anne Bech MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=973260989&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Ikk' for sjov** Forfatter Geo



Komikeren Geo fik forrige efterår konstateret testikelkræft. Han blev opereret, erklæret rask, og optrådte samme jul som vært på Kræftens Bekæmpelses store indsamlingsshow Comedy Aid. Til Geos halvårige rutinekontrol fandt lægerne imidlertid en spredning til lungerne. Det resulterede i endnu en operation fulgt op af ni uger med en af landets...

Hent Gratis Bøger Ikk' for sjov Forfatter Geo PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=634470581&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Ikk' for sjov Forfatter Geo ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=634470581&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Ikk' for sjov Forfatter Geo MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=634470581&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Fede Fie** Forfatter Fie Nikoline Friedrichsen



Vægten viste 140,70 KILO, da Fie Friedrichsen på sin 19-års fødselsdag endelig tog mod til sig og gik til lægen. Fedmeoperation lød dommen, men det følte Fie ikke selv var løsningen på hendes problem. I stedet traf den viljestærke, sjællandske pige en modig beslutning: Hun ville selv finde en vej ud af sit madmisbrug. I løbet af de næste år tabte...

Hent Gratis Bøger Fede Fie Forfatter Fie Nikoline Friedrichsen PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=997464376&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Fede Fie Forfatter Fie Nikoline Friedrichsen ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=997464376&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Fede Fie Forfatter Fie Nikoline Friedrichsen MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=997464376&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Smertefri fødsel Forfatter Anja Bay**



Smertefri fødsel af Anja Bay giver dig konkrete fødeteknikker til en aktiv fødsel uden angst og med meget mindre smerte - hvis nogen overhovedet. Uanset om du skal være mor for første gang, eller du har prøvet det før, vil disse fødeteknikker hjælpe dig til at komme styrket og bevidst igennem fødslen. Metoden er udviklet med skarpt fokus, på hvordan...

Hent Gratis Bøger Smertefri fødsel Forfatter Anja Bay PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=799512738&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Smertefri fødsel Forfatter Anja Bay ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=799512738&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Smertefri fødsel Forfatter Anja Bay MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=799512738&c=dk&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Kuren til varigt vægttab Forfatter Henrik Duer**



Kuren til varigt vægttab bygger på gennemtestet forskning og 15 års erfaring med at få mennesker til at tabe sig eller til at komme i topform! Henrik Duer tager dig i bogen gennem vægttabets 7 faser og giver dig opskriften på, hvordan du kan tabe 20 kilo på 10 uger via følgende 4 trin: - Trin 1: et vægttab på 4 kilo den første uge. - Trin...

Hent Gratis Bøger Kuren til varigt vægttab Forfatter Henrik Duer PDF :

<https://books.dgmedia.info/?book=792665644&c=dk&format=pdf>

Hent Gratis Bøger Kuren til varigt vægttab Forfatter Henrik Duer ePub :

<https://books.dgmedia.info/?book=792665644&c=dk&format=epub>

Hent Gratis Bøger Kuren til varigt vægttab Forfatter Henrik Duer MOBI :

<https://books.dgmedia.info/?book=792665644&c=dk&format=mobi>
