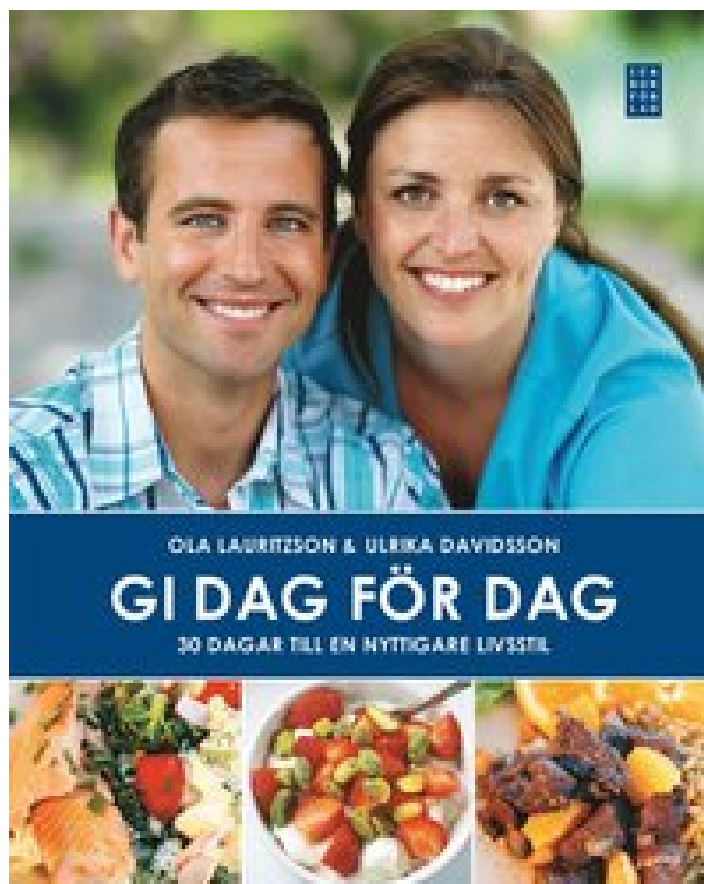


GI dag för dag : 30 dagar till en nyttigare livsstil PDF

Ulrika Davidsson, Ola Lauritzson



Det här är bara ett utdrag ur GI dag för dag : 30 dagar till en nyttigare livsstil bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ulrika Davidsson, Ola Lauritzson

ISBN-10: 9789153429654

Språk: Svenska

Filesize: 1663 KB

BESKRIVNING

30 dagar till en smalare midja! Med bokens praktiska upplägg följer du enkelt en väl genomtänkt GI-diet under 30 dagar. För varje ny dag finns härliga recept på lunch och middag. De första tre veckorna är recepten extra kolhydratsnåla så du kommer igång ordentligt. Den sista veckan lägger vi till nyttiga, långsamma kolhydrater till rätterna. Gott och lättlagat till vardags - extra festligt till helgen. Du får daglig peppning, tips på enkel träning och positivt tänkande. Följ bokens dag för dag-menyer och goda råd så har du alla chanser att lyckas! Ola Lauritzson och Ulrika Davidsson har på kort tid blivit Sveriges mest lästa och uppskattade författare om GI-metoden. Deras böcker är översatta till ett flertal europeiska språk och har blivit en viktig inspirationskälla för hundratusentals personer som förändrat sina matvanor.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

En morot har till exempel relativt högt GI ... en livsstil. Så här kan du äta livet ut för att få ... GB per dag. Det är en långsiktig livsstil som ...

Boken innehåller recept för GI-diet under trettio dagar - frukost, lunch, middag och mellanmål, för såväl vardags- som helgmat. Även tips på enkel träning ...

Pris: 180 kr. Inbunden, 2008. Finns i lager. Köp GI dag för dag : 30 dagar till en nyttigare livsstil av Ulrika Davidsson, Ola Lauritzson på Bokus.com. Boken har 6 ...

GI DAG FÖR DAG : 30 DAGAR TILL EN NYTTIGARE LIVSSTIL

[Fortsätt läsa...](#)