

Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar PDF

Soki Choi



Det här är bara ett utdrag ur Ketoguiden : 100 recept och kostplan för 30 dagar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Soki Choi
ISBN-10: 9789177833857
Språk: Svenska
Filesize: 3425 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 OMDEN HÄR BOKEN?

I dag medverkade jag på Nyhetsmorgon TV 4 och ämnet handlade om 5:2 dieten. ... 100 g cocktailtomater ... Jag skapar recept för olika kostplaner eftersom olika ...

Det finns nämligen 100 recept och en kostplan för 30 dagar. ... med några andra tjejer/VIP inbjudna på releaseparty för Martina Johansson nya bok Ketoguiden.

- Reklam för Ketoguiden - Jag och Johanna gjorde en promovideo till ... ragningsrepliker nätdejting exempel Mat och recept. ... Först höll jag en 30 ...

KETOGUIDEN : 100 RECEPT OCH KOSTPLAN FÖR 30 DAGAR

[Fortsätt läsa...](#)