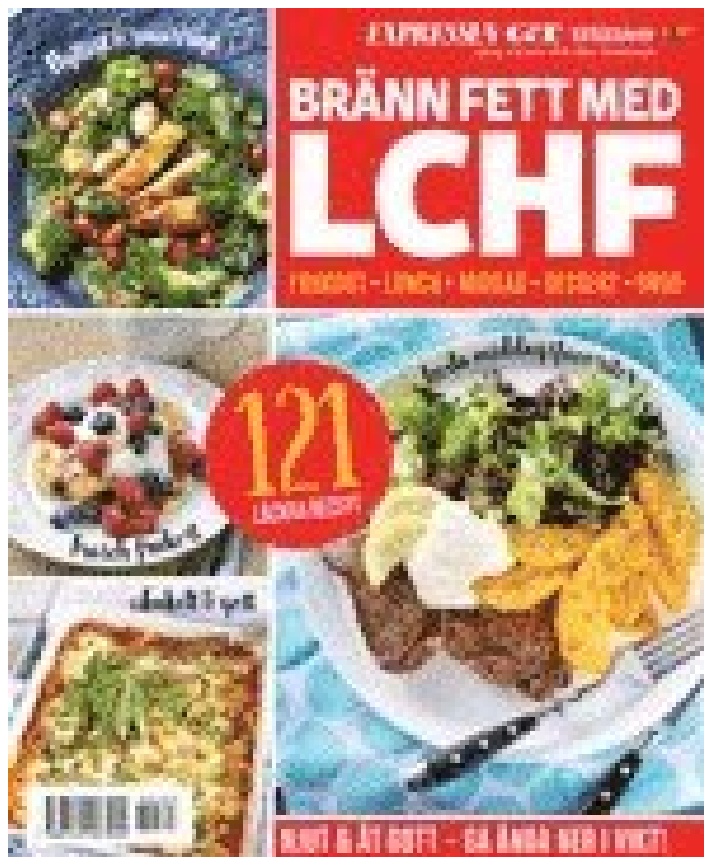


Bränn fett med LCHF PDF

Elisabeth Johansson



Det här är bara ett utdrag ur Bränn fett med LCHF bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Elisabeth Johansson

ISBN-10: 9789188479303

Språk: Svenska

Filesize: 2392 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?

Att deffa kommer från ordet definiera, vilket syftar på att du gör dig av med fett för att dina muskler och ... är ute efter när vi vill bränna fett, ...

Vad innebär en ökad fettförbränning och hur påverkar det ens viktnedgång? Hjälper det att äta mer fett och hur påverkar insulin din kropps förmåga att ...

Fett bränner fett eller? - Ok, trots att jag ätit LCHF ett halvår ska jag ställa en fråga som kanske tillhör kategorin själv...

BRÄNN FETT MED LCHF

[Fortsätt läsa...](#)