

## Från fet till atlet på 12 månader PDF

**Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson**



*Det här är bara ett utdrag ur Från fet till atlet på 12 månader bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson

ISBN-10: 9789197901031

Språk: Svenska

Filesize: 4265 KB

**BESKRIVNING**

Då badrumsvågen inte längre räckte till insåg Torsten Jansson att det fick vara nog. Vid flera tillfällen hade han blivit jämförd med en av sina förebilder, Stenbeck, och flera gånger fått höra att han riskerade att gå samma öde till mötes. De första stapplande träningspassen i januari blev inte långa men de blev regelbundna och de gav snart resultat. Med stor envishet och hårt arbete har Torsten nu gått ner drygt 58 kilo. I boken berättar Torsten hur han har lyckats med denna bedrift samt delar med sig av ett flertal recept.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Upp till barnet är två år behövs också lite extra fett i maten, till ... Från sex månader behöver barnet få ... är rika på järn, till ...

Livsmedelsverkets råd om mat för barn upp till ett år grundas på ... och tidigast från fyra månader, ... Färdig barnmat innehåller redan lagom mycket fett, ...

Köttfärs och charkvaror: 2 - 3 månader Fet fisk, till exempel lax ... 6 - 12 månader Magert kött, till exempel vilt och kycklingfiléer ... titta på och ...

## **FRÅN FET TILL ATLET PÅ 12 MÅNADER**

[Fortsätt läsa...](#)