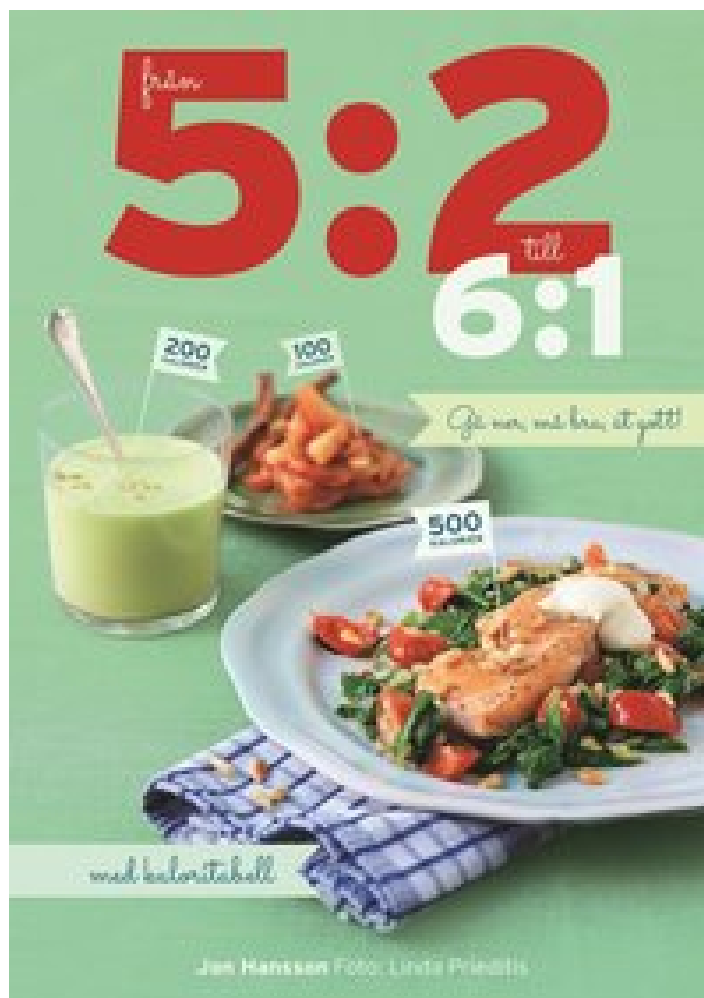


Keywords: Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! PDF pdf bok på svenska, ladda ner Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! ePUB, Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! las online, Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! download

Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! PDF

Kate Harrison



Det här är bara ett utdrag ur Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Kate Harrison
ISBN-10: 9789155261054
Språk: Svenska
Filesize: 3501 KB

BESKRIVNING

Det är lätt att lyckas med 5:2!5:2-dieten har fått ett enormt genomslag, helt enkelt tack vare att den fungerar! Den är enkel att följa och ger snabbt resultat på vikten och hälsan. Det handlar om periodisk fasta: två dagar i veckan äter man 500 kalorier om dagen, resten av veckan som vanligt. När man nått sin idealvikt räcker 6:1 - bara en fastedag i veckan - för att behålla sin nya vikt och hälsofördelarna. Forskningen visar på fantastiska effekter: lägre blodtryck, förbättrade kolesterolvärden, jämnare blodsocker, förlängd livslängd, minskad risk för alzheimers. Här finns smarta kaloriberäknade recept på 100, 200 eller 500 kalorier som gör det lätt att klara fastedagarna. Det kan vara en laxmacka på 100, en sallad på 200 eller en kycklinggryta på 500 kalorier. Här finns ett 60-tal byggstenar att kombinera som det passar dig - ett stadigare mål eller fler lättare rätter jämnt fördelade över dagen. Dessutom: * Vetenskapliga fakta och intervju med forskare som berättar om alla fördelar med metoden och varför periodisk fasta gör underverk för hälsan. * Snabbguide med bild och kaloriinnehåll för vanliga livsmedel. * Kul fakta, som "Visste du att... du kan äta 1,42 kg vattenmelon innan du slår i 500-kaloritaket".

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 125 kr. Inbunden, 2014. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Från 5:2 till 6:1 : gå ner, må bra, ät gott! av Jon Hansson på Bokus.com. Boken har 3 st ...

Vill du gå ner i vikt och få bättre hälsa? ... Du kan välja om du vill ha GI-kost eller 5:2-inriktning på ditt program, läs mer här! Annonns ...

Det här är uppföljaren till Jon Hanssons första 5:2-succé: Från 5:2 till 6:1 - gå ner, må bra, ät gott! Nu med fler recept, ...

FRÅN 5:2 TILL 6:1 : GÅ NER, MÅ BRA, ÄT GOTT!

[Fortsätt läsa...](#)