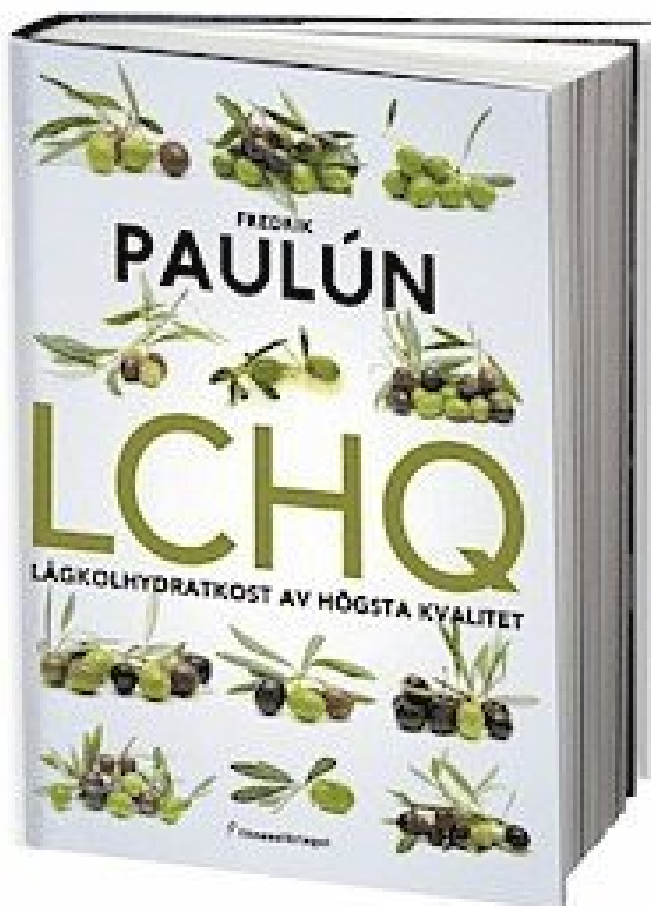


Keywords: LCHQ : lågkolhydratkost av högsta kvalitet PDF pdf bok på svenska, ladda ner LCHQ : lågkolhydratkost av högsta kvalitet ePUB, LCHQ : lågkolhydratkost av högsta kvalitet las online, LCHQ : lågkolhydratkost av högsta kvalitet download

---

## **LCHQ : lågkolhydratkost av högsta kvalitet PDF**

**Fredrik Paulún, Karoliina Paulún**



*Det här är bara ett utdrag ur LCHQ : lågkolhydratkost av högsta kvalitet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Fredrik Paulún, Karoliina Paulún

ISBN-10: 9789173630436

Språk: Svenska

Filesize: 4179 KB

## BESKRIVNING

Den säkra lågkolhydratkosten LCHQ står för Low Carb High Quality. En kost med lite kolhydrater och högsta möjliga kvalitet, helt enkelt en modernare och mer uppdaterad version av LCHF. En kost som ger dig få men hälsosamma kolhydrater, rätt mängd av det fett som också bränner fett, bygger muskler, minskar inflammationer i kroppen och håller dig frisk. Men med LCHQ äter du även en hög andel protein - fisk, kyckling, vilt och annat kött - eftersom det gör dig mättare och gynnar din muskeltillväxt. Något mer du önskar? Det här är inte en kaloribegränsad diet, det är en livsstil som håller. Den gör din kropp snyggare och friskare än någonsin, utan den tuffa vända som många dieter kräver. Här får du också tillräckligt med energi för att orka träna. Kort sagt är LCHQ den ultimata kombinationen av kost och träning - baserat på de senaste vetenskapliga rönen - och är därmed betydligt sundare och mer mångsidig än andra dieter. Här får du även veta hur vi påverkas av de fettlösliga miljögifter vi har lagrade i våra kroppar när vi äter mer fett. Boken avslutas med ett komplett veckoprogram med cirka 30 recept för enkla frukostar, luncher och middagar. Med LCHQ får du garanterat i dig alla näringsämnen du behöver. Att du sedan förmodligen tappar några kilon på vägen är bara en bonus. "Jag har själv provat olika dieter och följt forskningen noga under 20 års tid. Nu har jag satt samman det som ger mig precis vad jag vill ha - optimal hälsa. Med LCHQ presenterar jag min syn på en sund och hållbar lågkolhydratkost." Fredrik Paulún

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Han bjuder också på en egen bokstavskombination: LCHQ (Low Carb High Quality). ... Beställ LCHQ .  
Lågkolhydratkost av högsta kvalitet. Mer.

Feng Shui Ekologi. Film Multimedia. Fenomen Vetenskap

Bonnier Förlag - Blädderex. Din webbläsare har inte Flash Player installerat eller en för låg version.  
Klicka på knappen nedan för att uppdatera till den ...

**LCHQ : LÅGKOLHYDRATKOST AV HÖGSTA KVALITET**

[Fortsätt läsa...](#)