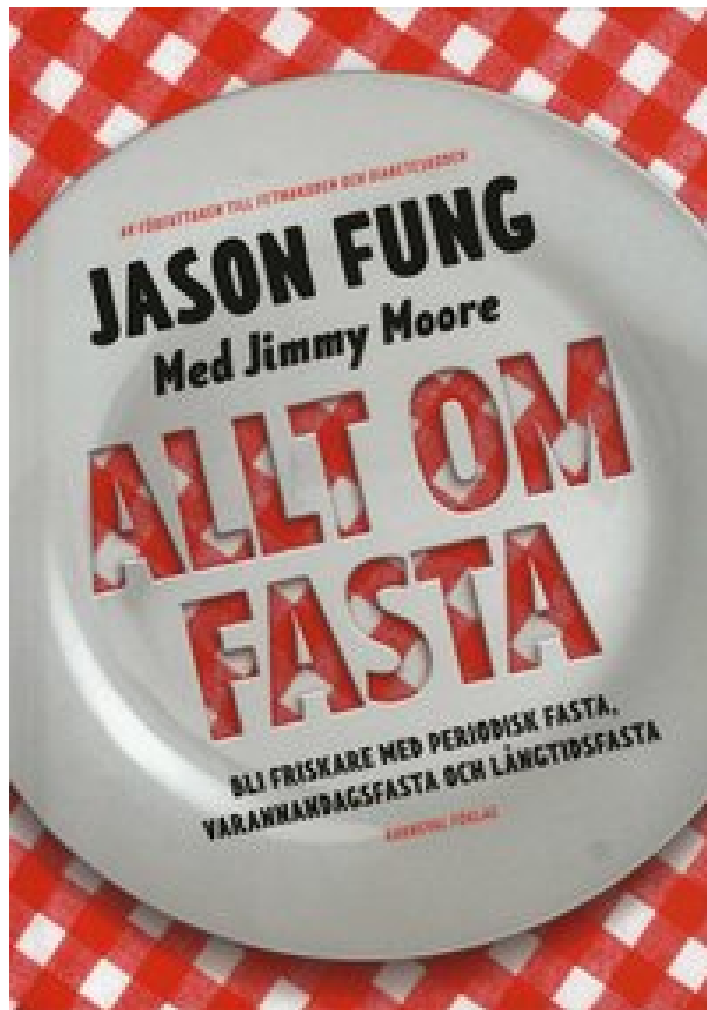


Keywords: Allt om fasta : Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och lån PDF pdf bok på svenska, ladda ner Allt om fasta : Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och lån ePUB, Allt om fasta : Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och lån las online, Allt om fasta : Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och lån download

Allt om fasta : Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och lån PDF

Jason Fung



Det här är bara ett utdrag ur Allt om fasta : Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och lån bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jason Fung
ISBN-10: 9789188729040
Språk: Svenska
Filesize: 1589 KB

BESKRIVNING

Vad ska man äta? Det är frågan som nästan alla böcker om bantning är inriktade på. Hur ska man låta bli att äta? Det är frågan som nästan alla undviker, fastän den är helt avgörande. Att under perioder avstå från att äta det vill säga att fasta är nämligen en central faktor för att både kunna gå ned i vikt och för att sedan kunna behålla den. I Allt om fasta får du veta allt du behöver veta om den ur åldriga hälsokuren. Boken tar bland annat upp:- Varför fasta är så effektivt för viktnedgång.- Varför fasta är så gynnsamt för hälsan.- Varför fasta fungerar för vissa, men inte för andra.- Vilka olika fastatyper som kan praktiseras.- Vad man ska tänka på när man inleder en fasta.- Hur man undviker potentiellt negativa följder. Jason Fung är läkare och chef för en klinisk i Toronto, Kanada, som behandlar fetma och typ 2-diabetes med hjälp av bland annat olika former av fasta. Han har tidigare utgivit böckerna Fetma koden: Nyckeln till varaktig viktnedgång (2017) och Diabeteskoden: Att förebygga och bota typ 2-diabetes naturligt (2018). Jimmy Moore är en amerikansk författare, bloggare och podcaster som blev känd efter att han gått ned 80 kg i vikt samtidigt som han övervann en rad allvarliga hälsoproblem. Han har bland skrivit böckerna Livin La Vida Low-Carb (2005) och The Keto Cure (2018).

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... " och allt det där. Att få kunskapen om att ... 18:36 Hur Martina Johansson blev "snygg, stark och frisk ... På nio månader med LCHF och periodisk fasta har ...

Ägg och annan proteinrik mat bör intas före fastan så att man orkar med. Om du är ... den periodiska fastan bli en ... och själ; Ett friskare liv med ...

... Bli friskare med periodisk fasta, varannandagsfasta och ... Med hjälp av denna bok får du veta allt du ... Denna helt nyskrivna och heltäckande bok om ...

**ALLT OM FASTA : BLI FRISKARE MED PERIODISK FASTA, VARANNANDAGSFASTA
OCH LÅN**

[Fortsätt läsa...](#)