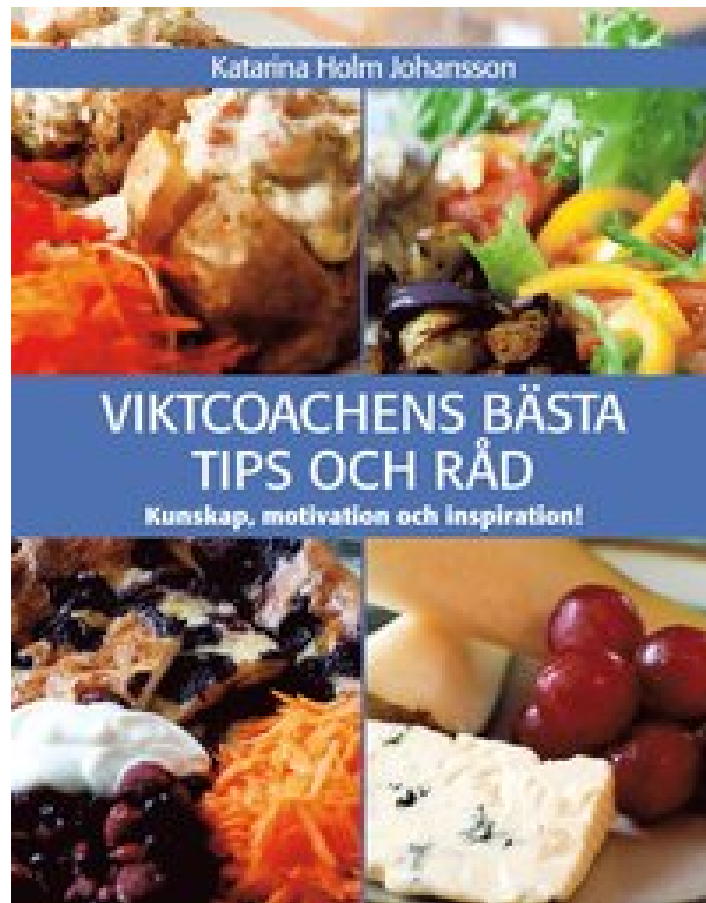


Keywords: Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! PDF pdf bok på svenska, ladda ner Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! ePUB, Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! las online, Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! download

Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! PDF

Ulrika Davidsson, Malin Schulz



Det här är bara ett utdrag ur Viktcoachens bästa tips och råd : kunskap, motivation & inspiration! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ulrika Davidsson, Malin Schulz

ISBN-10: 9789153435846

Språk: Svenska

Filesize: 3466 KB

BESKRIVNING

Njut av livets goda och ha koll på vikten! Nu är det dags att helt och hållet göra sig av med bantningskurer och inte behöva avstå från allt det goda som ger njutning och välbefinnande. Viktcoachens bästa tips och råd kan bli starten på ditt nya liv i balans. I Viktcoachens bästa tips och råd berättar Katarina Holm Johansson hur du med små förändringar i dina vanor kan få stora resultat på både vikt och hälsa. Vilka är kaloribovarna, viktfällorna och hur undviker man hunger och godissug? Genom handfasta tips och råd får du kunskap, motivation och inspiration för att gå ner i vikt på ett effektivt och varaktigt sätt. I boken finns många goda och nyttiga måltider som gör dig mätt och belåten och ger stora resultat på vågen. Författaren introducerar balansmåltider, som gör att du också får utrymme för "veckans bonuskalorier". Det kan du använda till det lilla extra som ger just dig njutning och välbefinnande. Recepten inkluderar förslag på vegetariska alternativ. Viktcoachen Katarina Holm Johansson är känd för sina uppskattade tips i tidningen HÄLSA. Hon ger också goda råd i kost- och viktprogrammet Energibalans och Masesgårdens Vikt & Motionsguide.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Här kan du hämta kunskap och få inspiration för att fortsätta växa. ... 6 tips på hur du blir den bästa säljaren på bilfirman! (?) ... Motivation, driv och ...

Författaren vill visa hur man med små förändringar i sina vanor kan få stora resultat i både vikt och hälsa. Tips på måltider avsedda att ge mättnad och ...

Och jag vill ta fram det bästa ... Så mitt råd till dig är att börja med ... Jag hoppas att du har funnit lite motivation och inspiration till att komma ...

VIKTCOACHENS BÄSTA TIPS OCH RÅD : KUNSKAP, MOTIVATION & INSPIRATION!

[Fortsätt läsa...](#)