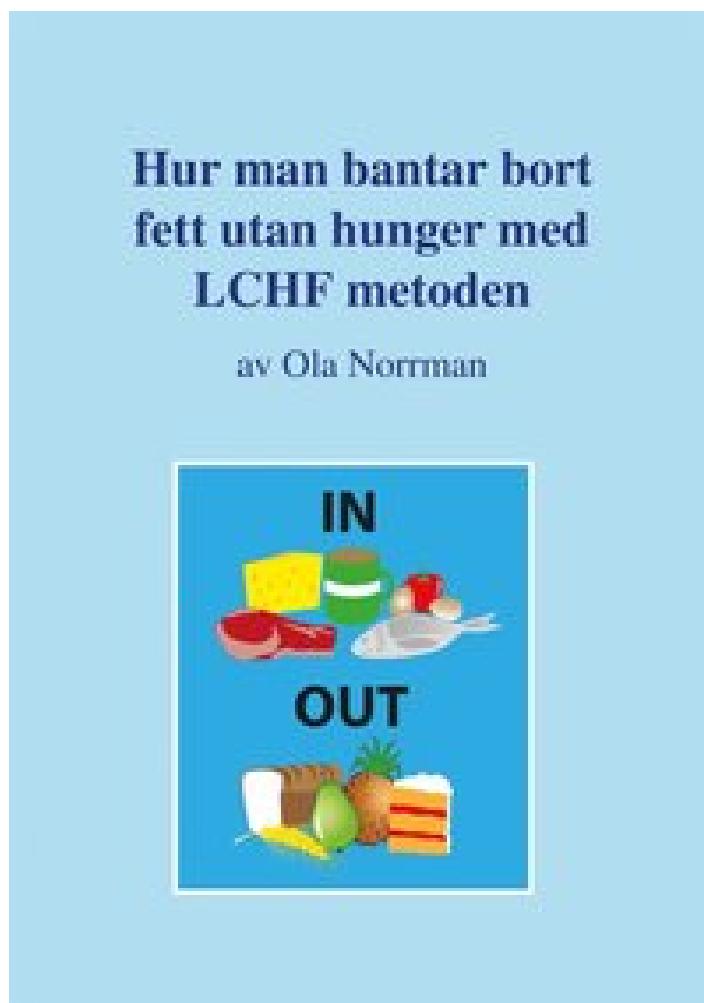


Keywords: Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden PDF pdf bok på svenska, ladda ner Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden ePUB, Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden las online, Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden download

Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden PDF

Ola Norrman



Det här är bara ett utdrag ur Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ola Norrman
ISBN-10: 9789189674127
Språk: Svenska
Filesize: 4761 KB

BESKRIVNING

Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF-metoden av Ola Norrman är baserad på över ett decennium med LCHF. LCHF-metoden - Low Carb High Fat - är unik på så sätt att all vikt man förlorar består enbart av fett samtidigt som man äter lyxmat och aldrig är hungrig. Har Du hört att det är farligt att äta mycket fett och ta bort kolhydrater under långa tider? Läs om verkligheten, Ola går på hälsokontroll vartannat år och har alla svaren. Visste Du att det finns en ny ganska okänd krydda man duttar i kaffet och som underlättar all bantning, viktkontroll och viktninskning? Dessutom ökar resultatet av all träning. Ola berättar allt, t.o.m. var man köper denna krydda. Ola inte bara blev kvitt två sjukdomar och gick ner i vikt, han njuter också av den lyxmat som LCHF står för. Ola berättar alla sina tips om allt från Sucralose (sötningemedel gjort av socker och smakar som socker, finns inte i affärer). Smaksatt jättegott kolsyrat vatten i tjugo smaker, sockerfria aromer för vispgrädde (ja det finns) och för kaffe. Om hur man kan mäta om man är i ketos och var man köper alla dessa njutningsmedel. Hur LCHF-mat blir lyxmat som en extra bonus efter viktninskning och hälsa. Kan man dricka sprit när man bantar? Kan man kombinera LCHF och 5:2-metoden? Dessa och mängder av andra praktiska frågor besvaras i boken. Boken går också igenom andra metoder för viktninskning och kontroll av vikten som: Paleo - stenålderskost Skaldeman - Ät Dig ner i vikt Dukan Banting Atkins LCHP Olika varianter av LCHF - från Fakir-LCHF till Liber LCHF Kalorirestriktion Boken avslutas med Ola Norrmans allra bästa tips. Ett av dessa är en HIT-träning som borde vara för bra för att vara sann: 1 minut motsvarar en promenad på 90 minuter. Baserad på senaste forskningen i England. Ola hänvisar också till bevis under läkarkontroll, bl.a. ett program på SVT som finns på nätet. Unika tips sida upp och sida ner från egen erfarenhet i över ett decennium. För dig som vill träna finns tips på hur man med minimal träning uppnår maximalt resultat. I förorden skriver Ola Norrman: Efter ett drygt decennium med LCHF, botad från sjukdom, frisk och välmående så hoppas jag denna bok skall få fler att börja med någon sorts lågkolhydrat kost, gärna LCHF. Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF metoden är inriktad på viktninskning så det står inte så mycket om alla andra fördelar med LCHF. Förutom viktninskning motverkas högt blodtryck, diabetes, stroke, hjärt- och kärlsjukdomar. Detta i en tid då diabetes både är ärftligt och en epidemi, det är så vanligt att en typ kallas "åldersdiabetes" och en annan "barndiabetes". Som om diabetes vore något naturligt. Avslutningen med Ola Norrmans bästa tips beskrivs av många läsare som - ovärderlig!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Utförlig info om LCHF-Metoden. Jämför med över 25 andra ... Skär inte bort det synliga fett! Kryddor (utan ... När man bantar är det vanligt att ...

Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF-metoden (Swedish Edition) eBook: Ola Norrman, Jonathan Cowen: Amazon.de: Kindle-Shop

Hur man bantar bort fett utan hunger med LCHF-metoden av Ola Norrman är baserad på över ett decennium med LCHF. LCHF-metoden - Low Carb High Fat - är unik på så ...

HUR MAN BANTAR BORT FETT UTAN HUNGER MED LCHF METODEN

[Fortsätt läsa...](#)