

Keywords: GI gourmet : viktminskning för dig som älskar god mat PDF pdf bok på svenska, ladda ner GI gourmet : viktminskning för dig som älskar god mat ePUB, GI gourmet : viktminskning för dig som älskar god mat las online, GI gourmet : viktminskning för dig som älskar god mat download

GI gourmet : viktminskning för dig som älskar god mat PDF

Ola Lauritzson, Ulrika Davidsson



Det här är bara ett utdrag ur GI gourmet : viktminskning för dig som älskar god mat bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Ola Lauritzson, Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789153434283

Språk: Svenska

Filesize: 2424 KB

BESKRIVNING

Bli en GI-gourmet du också!Duka upp till fredagsmys, bjud kärestan på intim supé, festa loss med kompisarna, lyxa till det med långfrukost, ordna familjeträff med lunchpicnic, samla släkten till sommarbuffé det finns många tillfällen att njuta av festlig och GI-rätt mat!Med GI-metoden behöver du varken hoppa över måltider eller leva spartanskt för att gå ner i vikt. Vem har sagt att du måste äta pulver för att lyckas? Nej, tänk och gör tvärtom i stället. Om du nu har bestämt dig för att leva nyttigt och bli av med de där irriterande extrakilona så kan du lika gärna passa på att njuta under tiden. I GI Gourmet hjälper vi dig att tillaga goda, lyxiga och nyttiga middagar som passar i alla sammanhang. GI Gourmet betyder äkta matglädje för dig som vill äta hälsosamt och gå ner i vikt, men utan att göra avkall på livsnjutningen.I boken får du inspiration för alla möjliga festliga tillfällen, från den romantiska parmiddagen till den större middagsbjudningen, tjejkvällen eller studentskivan. Och all mat följer GI-metodens principer om att maximera fettförbränningen och hålla blodsockerkurvor och insulinproduktion i schack. Det är gott, njutbart och helt GI-rätt alltså. Aldrig har det varit roligare att följa GI-metoden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ulrika Davidsson och Ola Lauritzon har skrivit en kokbok för dig som älskar god mat men samtidigt vill gå ner i vikt.

Äntligen är det lanseringsdags för min och Ulrika Davidssons nästa bok GI Gourmet - viktninskning för dig som älskar god mat! Jag är jättestolt över boken ...

GI gourmet : viktninskning för dig som älskar god mat. 175 kr. Bli en GI-gourmet du också! Duka upp till fredagsmys, bjud kärestan på intim supé, ...

GI GOURMET : VIKTMINSKNING FÖR DIG SOM ÄLSKAR GOD MAT

[Fortsätt läsa...](#)