

## Sluta banta, gå ner i vikt PDF

Åse Falkman Fredrikson, Anna Hallén Buitenhuis



*Det här är bara ett utdrag ur Sluta banta, gå ner i vikt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Åse Falkman Fredrikson, Anna Hallén Buitenhuis  
ISBN-10: 9789082729627

Språk: Svenska  
Filesize: 2203 KB

**BESKRIVNING**

Är det din tur att lyckas i år? Du har försökt allt och alla metoder, men inget fungerar? Du vet hur du ska äta men gör inte det du har tänkt dig? Du tappar greppet och börjar om igen och igen, på en måndag? Om och om igen, med nya tuffare och striktare metoder? Vill du lära dig att äta? - "Jamen Anna, jag vill gå ner i vikt nu!" Ja, men det ville du troligtvis även för ett år sen också? Och året innan? Och kanske även innan dess? Vad stoppade dig då? Varför är du inte klar? Kan det vara för att du tappar "motivation"? Tappar greppet? Inte gör som du har tänkt dig? Idag är det din tur att lyckas. Unna dig att lyckas en gång för alla. Denna gång med kunskap och vänlighet mot dig själv. Inte som tidigare med striktare, hårdare och bestraffning. Lär dig att äta, tryggt, gott och avslappnat och gå ner i vikt. Sluta banta - och gå ner i vikt! En gång för alla.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Han fastade, chockmotionerade och pinade sig på gym i över tio år. Trots detta fick han inte bukt med sina trivselkilon. Tvärtom blev Mattias Svensson ...

Vi är många som varit i den situationen, även jag själv, men jag lyckades på något vis knäcka koden som gjorde att jag hittade den bristande länken i mitt fall.

Gör en bra affär på Sluta banta, gå ner i vikt (Board book, 2017) Lägst pris just nu 215 kr bland 5 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

**SLUTA BANTA, GÅ NER I VIKT**

[Fortsätt läsa...](#)