

Spis, tren, spis



Forfatter:	Jonas Lundgren
Forlag:	Gursli Berg Forlag AS
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	197
ISBN/EAN:	9788293311287
Kategori:	Mat og drikke
Utgivelsesar:	2017

[Spis, tren, spis.pdf](#)

[Spis, tren, spis.epub](#)

Hva skal du spise før, under og etter trening? For stjernekokk Jonas Lundgren er det to ting som gjelder: Maten må være næringsrik og sunn, og den må smake godt. Og oppskriftene i denne boken holder det han lover. I tillegg får du tips som gjør det enkelt for deg å planlegge måltider og trening i en travel hverdag.

Jonas Lundgren er profesjonell kokk og har arbeidet i mange topp- restauranter rundt om i verden, blant annet som kjøkkensjef under Eyvind Hellstrøm på Bagatelle i Oslo. Han tok sølv i Bocuse d'Or i 2009 og er kjent fra TV 2-programmet «Norges grillmester», der han var dommer. Lundgren er også personlig trener og har stor interesse for trening og sunn mat.

«Følger man Jonas' budskap, er det mulig å spise naturlig, enkelt og velsmakende, og samtidig trene hardt uten å pøse på med kunstige proteiner og energidrikker. Med denne boken som veiviser, blir maten ren glede for kropp og sinn.» EYVIND HELLSTRØM

Trener du mer, trenger du mer! Til syvende og sist handler det om å innta mindre enn man forbruker. Spis magen flat Meny #8. Frokost.

Det er sommer og hva passer vel. Vår kostholdsveileder Svanhild Sunde fra Spis-Nyt-Lev. Velg mat som gir best resultat! Små grep kan gi store endringer! Oppdaterte ernæringsråd og praktiske. Så langt har nesten 80.000 deltagere deltatt på min gratis onlineprogram FIT på 30 dager. Neste runde starter 24. april og du kan lese mer om programmet HER.selvfølgelig i tillegg til bibliotek, lesesaler og grupperom. På campus har du alt

du trenger som student, samlet på ett sted.

Tren! Kroppen vår er skapt for bevegelse.

Fysisk aktive mennesker lever lengre og har bedre helse enn de som ikke er aktive. Hos oss velger du selv den. 25 triks mot søtsug Har du gravd deg til bunns i sjokoladepåleggsboksen? Her er slankeekspertenes beste tips mot søthungeren. STOPP SØTSUGET: Nye, gode. Alle russeknuter utføres på eget ansvar og man skal selv sørge for at disse utføres på en forsvarlig måte og til minst mulig bry for andre personer/virksomheter.

7 faktorer som påvirker kampen mot magefettet. Hvorfor samles fett rundt magen? Kvinner har en medfødt disposisjon til å samle fett rundt mage, hofter og lår. Spis hagen din! 51 vekster i hagen din som du kan spise med 88 tilhørende oppskrifter. Dette er oppfølgeren til fjorårets suksess Fra naturens spiskammer. Sommerkampanje 2017. Kom i form eller i enda bedre form gjennom sommeren! Bli medlem før 14.juni og tren gratis frem til 1.august. Kampanjen gjelder både på[.]