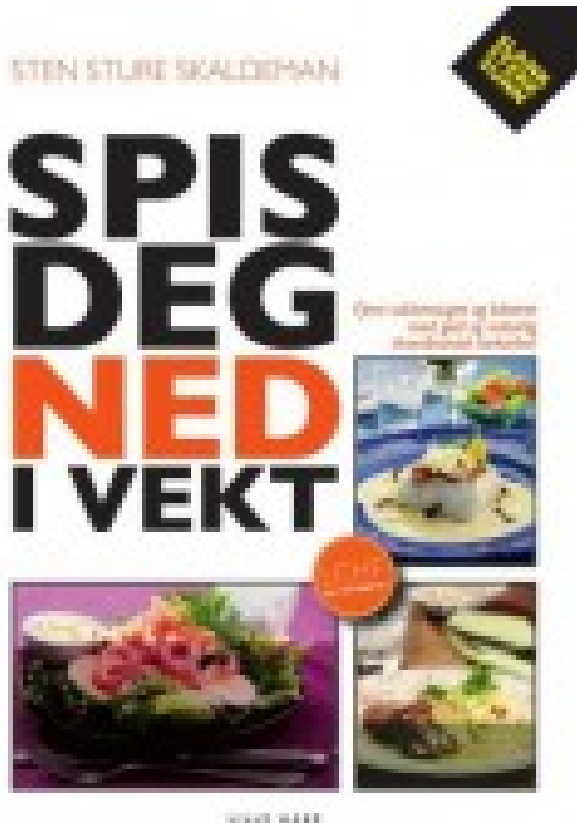


Spis deg ned i vekt



Forfatter:	Sten Sture Skaldeman
Forlag:	Forlaget Lille Måne
Originaltittel:	Ät dig ner i vikt
Oversatt av:	Stenersen, Ellen Holm
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	253
ISBN/EAN:	9788292605486
Kategori:	Kosthold
Utgivelsesar:	2011

[Spis deg ned i vekt.pdf](#)

[Spis deg ned i vekt.epub](#)

Har du prøvd "alt" for å gå ned i vekt? Da kan denne boken forandre livet ditt for alltid. Forfatteren har selv båret på over 60 kilos overvekt i store deler av sitt liv.

Men det var før han endelig ble klar over at slanking ikke handler om å spise mindre og trene mer, men å spise på en måte som gjør kroppen i stand til å forbrenne fett. De offentlige kostrådene som anbefaler grønt og magert, brød og poteter bør erstattes med et kosthold som består av mer protein og naturlig fett.

Slik vil du gå ned i vekt og få en bedre helse, på en enklere og raskere måte enn du noen gang trodde var mulig!

En uke med vannfaste får deg ned i vekt Visste du at kroppen er bedre rustet til å håndtere for lite mat enn for mye? Følg detox-planen til vekt-coach Ulrika. Joda, du kan spise digg mat og fortsatt gå ned i vekt! Bare juster porsjonsstørrelsene. Foto: Nussara Guldborg Planlagte kurs: Ned i vekt med Eurodiet – en gang for alle! Kurs ved Dr. Lindbergs Klinikk i Oslo: Kurs ved andre klinikker: Kostdagboken er din private slankedagbok. Når du har satt deg et slankemål, hjelper Kostdagboken deg med å holde styr på det daglige kaloriforbruket.

Det er mange måter å redusere vekta på I løpet av en kort tidsperiode, men de fleste av dem gjør deg sulten og utilfredstilt. Dersom du ikke har. Det finnes ingen enkel vei til redusert fettvekt, eneste måten å gjøre det på er

å innta færre kalorier enn det som forbrennes. Det er frustrerende å se all. Er du overvektig? Med riktig kosthold og medisinsk veiledning hjelper vi deg trygt og effektivt ned i vekt. Ring 22 92 60 00 eller les mer her! >> Vektreduksjon på nett Vårt hovedfokus er at du skal nå de resultatene du ønsker deg og at du beholder disse på lang sikt. DERFOR VIRKER IKKE SLANKEKUREN Føler du at du har gjort alt riktig, men allikevel går lite eller ingenting ned i vekt? Her er 7 mulige årsaker til at. Med enkle grep kan du kvitte deg med noen overflødige, kosmetiske kilo før ferien. Her deler noen av ekspertene i Vektklubb sine råd om hvordan du kan.