

Hvorfor går jeg ikke ned i vekt?



Forfatter:	Sten Sture Skaldeman
Forlag:	Forlaget Lille Måne
Originaltittel:	Varför går jag inte ner i vikt?
Oversatt av:	Hilt, Brim
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	169
ISBN/EAN:	9788292605752
Kategori:	Kosthold
Utgivelsesar:	2013

[Hvorfor går jeg ikke ned i vekt?.pdf](#)

[Hvorfor går jeg ikke ned i vekt?.epub](#)

Sliter du med å gå ned i vekt på lavkarbo? Her får du løsninger fra Skandinavias fremste lavkarbo-ekspert og mester i vektreduksjon: Sten Sture Skaldeman!

Sten Sture Skaldeman veide på sitt tyngste nesten 150 kilo. Etter å ha prøvd alt - og gitt opp - bestemte han seg for å spise det han hadde lyst til å spise: egg, bacon, rømme, smør og andre lavkarbo-matvarer som blir sett på som "usunne". Resultatet var at han mer enn halverte vekten, fikk utmerket helse, forbedret humøret og kneblet sukkersuget.

I dag har Skaldeman skrevet mange lavkarbo-bøker, og de mest kjente i Norge er GI-Null!, Spis deg ned i vekt og Sten Sture Skaldemans kokebok. Han holder jevnlig lavkarbo-foredrag for fulle hus i Norge og Sverige og mottar ukentlig hundrevis av brev, telefoner og e-poster av mennesker som har spørsmål om lavkarbo og vektreduksjon.

I Hvorfor går jeg ikke ned i vekt? svarer Skaldeman på de vanligste og viktigste spørsmålene han har mottatt opp gjennom årene. Boken er skrevet i den motiverende og underholdende tonen Skaldeman er kjent for.

Vekten står stille og du vet ikke hvorfor? Det kan være mange grunner til at du ikke oppnår det vektresultatet du ønsker.

Vi har samlet de vanligste årsakene til. Mange av oss har vært der. Du har endelig bestemt deg for at sixpacken skal frem til sommeren eller at fettete på lårene kan dra dit peppern gror, og du går i gang.

Nå har jeg forsøkt å sammenholde det Jåbekk skrev i går, og forklaringen din her. Det er en ting som er litt uklart for meg. Han sier at det er en direkte. 5:2, lavkarbo, pulverdieter, steinalderkost. Det er en jungel av dietter å velge mellom om du ønsker å gå ned i vekt. For Gunnar Tjomlid var det aldri. Vekten står stille og du vet ikke hvorfor? Det kan være mange grunner til at du ikke oppnår det vektresultatet du ønsker. Vi har samlet de vanligste årsakene til. Hovedmeny. Matematikk for ungdomstrinnet. Grunnbok 8; Grunnbok 9.

Faktorama; Digital vurdering; Faktor Premium 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. Hei Ingrid! Jeg har det på samme måte som deg, ang energinivået. Første uka var jeg kjempeopplagt og klar i hodet, men forrige uke var jeg helt på felgen rett og. Vi har testet syv apper som skal få deg ned i vekt. - Selvfølelsen var veldig dårlig, men spiseforstyrrelsen var noe jeg klarte. Jeg var flink til å ha spiseforstyrrelse. Andreas (21) var bare femten år da han.