

Ned i vægt

Hent bøger PDF



Henrik Søndergaard

Ned i vægt Henrik Søndergaard Hent PDF Forlaget skriver: Ned i vægt er en kogebog til voksne, der vil ned i vægt og holde vægten resten af livet.

Ned i vægt beskriver, hvordan du spiser fornuftigt. Du skal hverken holde dig langt væk fra kulhydrater, spise store mængder protein eller blive fuldstændig fanatisk i kampen for at undgå fedt i maden. Bogen viser dig, hvordan du taber dig ved at spise afbalanceret, varieret og i overensstemmelse med de officielle næringsstofanbefalinger. Undervejs får du masser af gode råd om mad og motion, og du bliver guidet gennem de tre trin, som er helt fundamentale for at sikre et godt resultat.

Trin 1: Før vægttabet - forberedelse

Trin 2: Mens du taber dig

Trin 3: Hold vægten nede

Ned i vægt indeholder masser af næringsbereggede opskrifter på let og lækker mad til alle dagens måltider. Mad til hverdag og mad til fest. Kager og desserter. Opskrifterne er illustreret med flotte farvefotos, og du kan ved alle opskrifter se, hvor meget du kan tillade dig at spise i den periode, hvor vægten skal nedad.

Forfatterne har tilsammen mere end 25 års erfaring som kliniske diætister med behandling af blandt andet overvægtige. Bogen er skrevet med udgangspunkt i den nyeste forskning inden for området. Derfor henvender bogen sig også til sundhedspersonale, der vejleder i vægtreduktion og ændring af livsstil.

Hvis du tror, at der bare er tale om en ny slankekur, kan du godt tro om igen. Det er vejen til varigt vægttab. Intet mindre.

Forlaget skriver: Ned i vægt er en kogebog til voksne, der vil ned i vægt og holde vægten resten af livet.

Ned i vægt beskriver, hvordan du spiser fornuftigt. Du skal hverken holde dig langt væk fra kulhydrater, spise store mængder protein eller blive fuldstændig fanatisk i kampen for at undgå fedt i maden.

Bogen viser dig, hvordan du taber dig ved at spise afbalanceret, varieret og i overensstemmelse med de officielle næringsstofanbefalinger. Undervejs får du masser af gode råd om mad og motion, og du bliver guidet gennem de tre trin, som er helt fundamentale for at sikre et godt resultat.

Trin 1: Før vægttabet - forberedelse

Trin 2: Mens du taber dig

Trin 3: Hold vægten nede

Ned i vægt indeholder masser af næringsbereggede opskrifter på let og lækker mad til alle dagens måltider. Mad til hverdag og mad til fest. Kager og desserter. Opskrifterne er illustreret med flotte farvefotos, og du kan ved alle opskrifter se, hvor meget du kan tillade dig at spise i den periode, hvor vægten skal nedad.

Forfatterne har tilsammen mere end 25 års erfaring som kliniske diætister med behandling af blandt andet overvægtige. Bogen er skrevet med udgangspunkt i den nyeste forskning inden for området. Derfor henvender bogen sig også til sundhedspersonale, der vejleder i vægtreduktion og ændring af livsstil.

Hvis du tror, at der bare er tale om en ny slankekur, kan du godt tro om igen. Det er vejen til varigt vægttab. Intet mindre.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode