

# LCHF – smuk, stærk og sund på højfedtkost



|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| <b>Forfatter:</b> | Martina Johansson     |
| <b>Forlag:</b>    | Forlaget Mellemegaard |
| <b>ISBN:</b>      | 9788793305472         |
| <b>Kategori:</b>  | Mad og drikke         |
| <b>Sprog:</b>     | Dansk                 |
| <b>Udgivet:</b>   | 12. december 2014     |

[LCHF – smuk, stærk og sund på højfedtkost.pdf](#)

[LCHF – smuk, stærk og sund på højfedtkost.epub](#)

LCHF– smuk, stærk og sund på højfedtkost er en bog om LCHF og træning. Den præsenterer dig for nogle helt konkrete bud på, hvordan du kan optimere din krop, og hvordan du opnår det udseende, du drømmer om – hurtigt, nemt og mere effektivt end nogensinde! Har du tabt dig med LCHF og vil vide, hvad der nu skal ske? Sidder du fast på et vægtplateau og har brug for hjælp til at komme videre? Eller er drømmen simpelthen at komme til at ligne en fitnessmodel med virkelig lav fedtvægt og sixpack? Så er denne bog noget for dig! Hvert kapitel bakes grundigt op med videnskabelige fakta om, hvordan og hvorfor højfedtkost er det bedste for en sund og stærk krop, og hvordan du bliver fedtdrevet og maksimerer din styrke og kondition. Og så indeholder bogen også en bunke tips og råd, du kan bruge løs af, når tingene ikke går helt, som du ønsker det. Uddrag af bogen Som du sikkert har bemærket, er der allerede et væld af slankemetoder med hver sin bagvedliggende filosofi. De fleste går ud på at spise ensformigt og begrænse kalorieindholdet, for eksempel ved bare at spise grapefrugt eller kun drikke mælk. Sådanne nogle kure findes der faktisk! Lidt mere almindeligt er måske alle de her pulvere, supper og pulversupper! Der er faktisk en grund til, at LCHF har slået igennem. Det er en kostholdning, som kan varieres i det uendelige og som er baseret på naturlige råvarer og mad, der er godt for mennesket. Der er ingen hemmelige ingredienser eller farverige indpakninger, bare almindelig mad! Tænk, at noget så enkelt kan være så revolutionerende! Bare fordi princippet er enkelt, betyder det dog det ikke, at metoden er det. Mange må forsøge sig frem et godt stykke tid, før de ønskede virkninger kommer. Selve begrebet Low Carb High Fat, som det hedder på nudansk, er i sig selv en årsag til misforståelser. Hvad for

noget High Fat? Hvad indebærer Low Carb? Det kan virke indlysende, men er det bestemt ikke! Om forfatteren MARTINA JOHANSSON er en af Sveriges førende bloggere inden for LCHF-området. Hun er uddannet civilingeniør, men har i flere år skrevet passioneret og personligt om ernæring og motion.

9788793305472 fra forlaget mellemsgaard. hæftet, 2014. LCHF– smuk, stærk og sund. Köp boken LCHF - smuk, stærk og sund på höjfedtkost av Martina Johansson (ISBN 9788793204980) hos Adlibris. LCHF– smuk, stærk og sund på höjfedtkost er en bog om LCHF og tr. LCHF– smuk, stærk og sund på höjfedtkost er en bog om LCHF og træning. Pris: 184 kr. Køb 'LCHF – smuk, stærk og sund på höjfedtkost' bog nu. LCHF - smuk, stærk og sund på höjfedtkost - E-bog af Martina Johansson. Titelblad MARTINA JOHANSSON LCHF smuk, stærk og sund på höjfedtkost mellemsgaard Kolofon LCHF smuk, stærk og sund på höjfedtkost 2014 Martina Johansson og. Læs videre LCHF – smuk, stærk og sund på höjfedtkost.

LCHF– smuk, stærk og sund på höjfedtkost er en bog om LCHF og træning.

Bogs ISBN er 9788793204980, køb den her Læs om LCHF smuk stærk og sund på höjfedtkost i kategorien Grøn mad/slankekost med ISBN nr. Tillfälligt slut. Den præsenterer dig for nogle helt konkrete bud på, hvordan du kan optimere din krop. Stort online udvalg af. Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af LCHF - smuk, stærk og sund på höjfedtkost af Martina Johansson. E-bogs ISBN er 9788793305472, køb den her Læs videre LCHF - smuk, stærk og sund på höjfedtkost - smuk, stærk og sund på höjfedtkost.