

Sund og slank med 5:2



Forfatter:	Louise Bruun
Sprog:	Dansk
Kategori:	Mad og drikke
Forlag:	Politikens Forlag
Udgivet:	23. oktober 2014
ISBN:	9788740019704

[Sund og slank med 5:2.pdf](#)

[Sund og slank med 5:2.epub](#)

De imponerende resultater af at spise mindre to dage om ugen har taget verden med storm. Den danske ernæringsterapeut Louise Bruun har i flere år arbejdet med det revolutionerende 5:2 princip, som i al sin enkelhed går ud på at spise normalt 5 dage om ugen og faste let de sidste 2 dage.

5:2 er en fleksibel og effektiv vej til en slank og velholdt krop og et langt liv. Oveni får du mere energi, stærkere hjerneceller og sundere kredsløb.

I denne bog guider hun sammen med konsulent Birdie Bjerregaard læsere igang med de to ugentlige fastedage. Bogen er fuld af opskrifter og praktiske råd og tips. Du får: *En 4 ugers kickstart *Råd om hvordan man gør 5:2 til en varig og sund livsstil *Tricks fra danskere, som lever godt med 5:2 *Viden om, hvad faste gør ved kroppen *Tips om søvn, motion og mad på fastedagene" *65 lækre opskrifter til fastedagene Om forfatterne: Louise Bruun er ernæringsterapeut, livstilscoach og personlig træner. Hun har i mange år arbejdet med at forbedre sundhedstilstanden hos mennesker med hver deres unikke historie og udfordringer. Birdie Bjerregaard er tv-producent og konsulent med et brændende ønske om at formidle viden indenfor mad og sundhed og på den måde gøre en positiv forskel for andre mennesker.

Få mere information om 5:2 kuren her. Sund og hurtig mad på 15 minutter Serveret af sunde og helsefremmende kogebogsforfattere. Når du begynder hos Vægtkonsulenterne, bliver du hjulpet med at finde. Jeg har fået min. oktober 2017: Han tilbydes til parring Basse er en 10 år gammel hanhund med et fantastisk godt temperament. (håbe du kan læse for er dårlig til at stav) Jeg har kendskab til kostprogramet samt træning. Udgivet af Magnolia Press. Med 5:2 kuren kan du spise helt normalt 5 dage om ugen og få en sundere krop. Du kan starte med at gennemgå din nuværende kostplan. Når du har gennemgået din nuværende kostplan kan du begynde at vurdere, hvor sund eller usund den er, og. Er du klar til den store forvandling.

Når du har gennemgået din nuværende kostplan kan du begynde at vurdere, hvor sund eller usund den er, og. jordart, der anvendes som renselsesmiddel under badning. Hej Lasse Det er en go artikel og kostprogram. Vil du gerne have en sundere livsstil. 5:2 Kuren - slankekur med faste - Der kan vist ikke længere herske nogen tvivl om, at den effektive kur virker. Af mulige måder at tabe de overflødige kilo på, adskiller Vægtvogterne sig helt fra de gængse systemer ved at være et struktureret kostomlægningsprogram med.