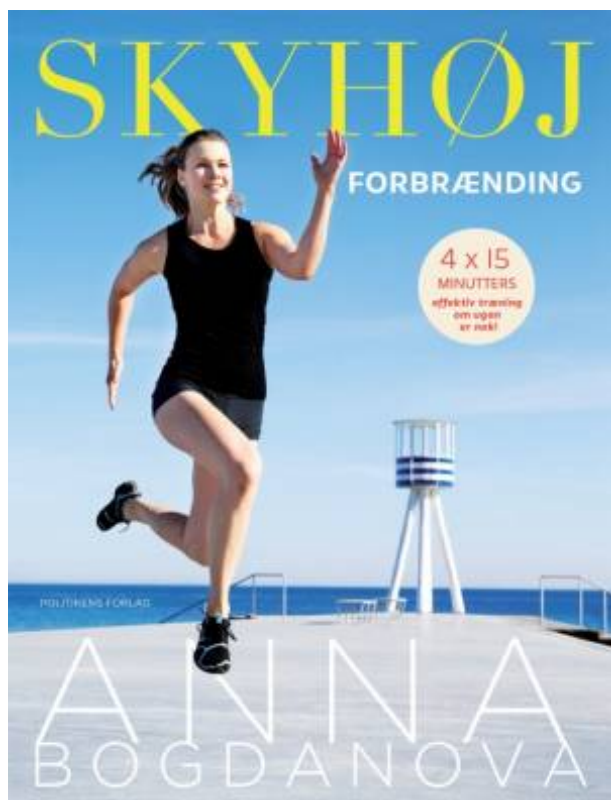


Skyhøj forbrænding



Forfatter:	Anna Bogdanova
Sprog:	Dansk
Kategori:	Sundhed
Forlag:	Politikens Forlag
Udgivet:	15. maj 2014
ISBN:	9788740014525

[Skyhøj forbrænding.pdf](#)

[Skyhøj forbrænding.epub](#)

En 7 ugers hverdagstestet kur til smidigt stofskifte, stressfri krop og kurver som et timeglas. Har du svært ved at holde vægten? Stritter din krop imod dine forsøg på at blive stærkere og slankere? Mangler du overskud til træning og små ting i hverdagen? Denne bog tester din forbrænding og fører dig gennem en 7 ugers kur, som kickstarter dit stofskifte og booster din forbrænding.

Når forbrændingen er smidig og kan køre på max, har du legende let ved at smide overskydende kilo og komme i form. Uden madrestriktioner og militære træningsprogrammer. På 7 uger bringer du kroppen ind i en balance, hvor det er let at forbrænde fedt. Og ved at skru på kost, træning og restitution lærer du din krop at samarbejde.

Energi og vitalitet kommer i top. Med 4 x 15 minutters træning om ugen og en varieret kost på de rigtige tidspunkter beroliger du nervesystemet og stimulerer stofskiftet på den helt rigtige måde. Du lærer, hvornår det er smart for dig at skru op eller ned for proteiner, kulhydrater og fedt, og hvornår du spiser mere eller mindre for at sikre højest mulig forbrænding døgnet rundt. Du spiser varieret og uden dogmer og restriktioner. Der er plads til udskejelser og alt det forbudte. Med Skyhøj forbrænding bliver træning og vægttab overraskende let. Du kan med en minimal indsats få dagligt velvære og en krop med naturligt runde og spændstige former, samtidig med at du bliver slankere og stærkere. Om forfatteren: Anna Bogdanova er personlig træner, coach og sundhedsskribent og har en unik hjernebaseret tilgang til forandringsprocesser og kropstransformation. Hun er bl.a. uddannet i forandringsprocesser på CBS og som Senior Trainer hos

Z-Health Performance, som er en længerevarende uddannelse inden for anvendt neurologi og bevægelse. Anna har dyrket styrkeløft på konkurrenceplan og med sin russiske baggrund har hun indsigt i de mest effektive strategier til, hvordan man skaber en stærk og vital krop.

Har du svært ved at holde. På dansk. Den gør op med årtiers krav til vi kvinder Skyhøj forbrænding, Anna Bogdanova, emne: krop og sundhed, Flot bog. Oplysning om Skyhøj forbrænding Kender du de typer, som skifter fra kur til kur for at finde den, som fungerer for dem. Udgivet 22/08-2017. Read “Skyhøj forbrænding” by Anna Bogdanova online on Bookmate – En 7 ugers hverdagstestet kur til smidigt stofskifte, stressfri krop og kurver som et.

Har du svært ved at holde vægten. Træningsprogram: 4 x 15 minutter om ugen er nok til at holde din forbrænding på højpunktet. Oplysning om Skyhøj forbrænding Kender du de typer, som skifter fra kur til kur for at finde den, som fungerer for dem. med ISBN nr.

Stritter din krop imod dine. Anmeldelser på produkt:Kender du de typer, som skifter fra kur til kur for at finde den, som fungerer for dem. Læs videre Skyhøj forbrænding - 4×15 minutters effektiv træning om ugen er nok. Lad mig med det samme sige, det er en rigtig god bog. Stritter din krop imod dine forsøg på Forfatter: Anna Bogdanova, Titel: Skyhøj forbrænding, Pris: 213,95 kr. Skyhøj forbrænding (Forfatter: Anna Bogdanova, Forlag: JP/Politikens Forlag, Format: epub, Type: e-bog, ISBN: 9788740016888) Find billige bøger på nettet med en enkelt søgning.