

Sund vs. slank



Sprog:	Dansk
Udgivet:	18. april 2018
Kategori:	Mad og drikke
Forfatter:	Sara Jin Smidt
Forlag:	JP\Politikens Forlag
ISBN:	9788740048322

[Sund vs. slank.pdf](#)

[Sund vs. slank.epub](#)

Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Men sådan er det langt fra altid: Man kan sagtens spise sund mad i årevis uden at tabe et eneste gram. Og man kan spise bjerge af slankemad uden at blive særlig sund.

Heldigvis kan sundhed og vægttab sagtens kombineres. Det kræver dog, at man har viden og tager ansvar, og opskriften på at lykkes har Sara Jin Smidt. Sara, der står bag den populære blog Healthy Skinny Bitch og kostprincipperne af samme navn, har gennem mere end 10 år som personlig træner og kostvejleder hjulpet hundredvis af kvinder med at opnå effektive vægttab og holde vægten bagefter – med helt almindelig mad, der er enkel og overkommelig i en travl hverdag. I sin nye bog afslører hun hemmeligheden bag succesen og forklarer, hvordan man skal sammensætte sin kost for at opnå de resultater, man drømmer om. Uden fastlåste kostplaner, uden hokusfokus – men med masser af lækker mad.

Fungerar LCHF så mycket bättre än alla andra dieter. Jeg lavede for nylig et indlæg om bogen, dens berettigelse og dens opbygning. slank.

Jeg lavede for nylig et indlæg om bogen, dens berettigelse og dens opbygning. Mange af jer har spurgt ind til min nye bog “Sund vs. Sund vs. Hvad kan den. Slank”. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Udkommer hver uge via e-mail. slank. Sund vs. Sund vs. Bogen indeholder 129 lækre vegetaropskrifter, der byder på noget for alle. Oplev Oral-B Smart 6 fra mærket, der gav dig den første genopladelige tandbørste med Bluetooth-forbindelse nogensinde. 5:2-kuren lyder nok som en ønskedrøm for

alle, der vil tabe sig, men den er god nok: Hvis du delvist faster og holder dig til 500 kalorier to dage om ugen og ellers spiser, som du plejer, taber du dig bedre og lettere end ved en traditionel slankekur. Slank”. slank. Det viste nemlig forskellen på en “sund” og en “slankende” kost. Jeg bliver tit spurgt om, hvordan jeg tager min fiskeolie om morgenen, så i dag vil jeg dele min morgensjus med jer.

Hvad kan den.