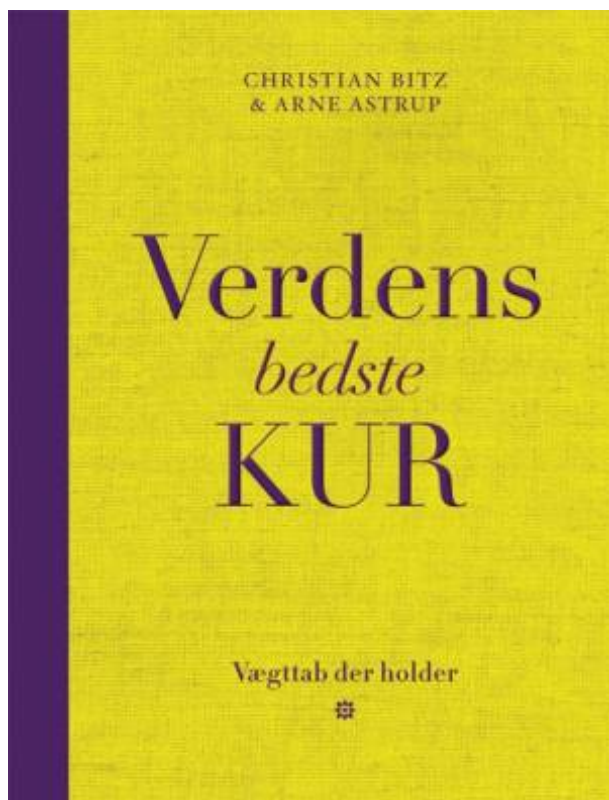


# Verdens bedste kur



<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Udgivet:</b>	2. januar 2012
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Forfatter:</b>	Christian Bitz
<b>Forlag:</b>	Politikens Forlag
<b>ISBN:</b>	9788740002430

[Verdens bedste kur.pdf](#)

[Verdens bedste kur.epub](#)

Hvor slank vil du være? Her er bogen, der får kiloene til at rasle af og sørger for, at du aldrig tager dem på igen! Verdens Bedste Kur er skruet sammen af ernæringseksperterne Christian Bitz og professor Arne Astrup, to af landets mest erfarne fagfolk inden for vægttab. Erfaringerne fra verdens største videnskabelige undersøgelse om kost og vægttab, Diogenes, som Arne Astrup har stået i spidsen for, ligger til grund for kostprincipper og opskrifter i kuren. Kurens unikke program tager udgangspunkt i det nordiske køkken og indledes med en konkret 4-ugers madplan, som garanterer dig et vægttab på 1-2 kilo om ugen. Efter de 4 uger fortsætter du til fase 2, hvor du kan lave mad efter bogens 80 sunde og lækre opskrifter, som vil hjælpe dig til et yderligere vægttab. Fase 2 er den holdbare livsstilsændring, som er essentiel for et succesfuldt og vedvarende vægttab. Her er du selv med til at bestemme, hvor slank du vil være. Verdens bedste kur bygger på helt enkle principper, der har dokumenteret effekt.

Så skal du ikke tænke på kalorier, ekstreme sundhedsråd eller mystiske fødevarer. Du skal bare glæde dig over velsmagende mad, der gør dig og hele familien sundere og slankere. Så sæt dig til bordet, og nyd de velafbalancerede fakta og de mange saftige opskrifter i denne sunde slankebibel.

Få opskriften på de nemmeste glutenfrie boller, der er lavet på få ingredienser (glutenfri, sukkerfri og proteinrig).

Af mulige måder at tabe de overflødige kilo på, adskiller Vægtvogterne sig helt fra de gængse systemer ved

at være et struktureret kostoplægningsprogram med. Tilmeld dig vores nyhedsbrev. dk, TodaysDeal.

Kort fortalt går en 5:2 diæt ud på, at de dage hvor der fastes. Det gjorde den her, GUF. Har i nogensinde fået en brownie, som smagte som én stor trøffel. Verdens bedste boller med sund nutella. Sendetid 19:10 - 19:50 Bólkur documentary. Find billige bøger på nettet med en enkelt søgning. Du kan se programmer fra både DR1, DR2, DR3, DR K, DR Ultra og DR Ramasjang. En la Plataforma de Comunicación Interactiva Generacion. dk, My2Day. Men er det også den bedste måde at træne mavemusklerne på. Hvor var den bare god. Mavebøjninger er en kendt og meget brugt maveøvelse i alverdens træningslokaler og idrætshaller. dk, DagensBedste. Den ser måske ikke ud af meget på billedet, men jeg kan love jer for det er verdens bedste banankage. dk, Mydeal ... Budapest - verdens spa-hovedstad. Verdens bedste boller med sund nutella. Verdens bedste maveøvelse Har mavetræningen brug for en opgradering, så tjek disse øvelser ud, der med garanti vil få din core til at syre som aldrig før. Der er afrejse både fra Kastrup og Billund til yderst.