

Den letteste vej til 5:2 kuren

Gitte Heidi Rasmussen



Den letteste vej til **5:2** kuren

Kategori:	E-Bøger
Forfatter:	Gitte Heidi Rasmussen
Forlag:	Gyldendal
Udgivet:	31. oktober 2014
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788702165999

200 opskrifter på
200 kalorier

[Den letteste vej til 5:2 kuren.pdf](#)

[Den letteste vej til 5:2 kuren.epub](#)

Fem dage med ganske almindelig mad og to dage med næsten ingenting. Så enkle er principperne for den nye populære 5:2 slankekur. Måske er det derfor, at så mange mennesker er hoppet med på vognen, ikke mindst mændene, der sætter pris på det klare budskab: Max 600 kalorier dagligt, vælg selv hvilke to af ugens syv dage du faster. For kvindernes vedkommende hedder det 500 kalorier. 'Den letteste vej til 5:2 kuren' indeholder 200 opskrifter på ca. 200 kalorier. Opskrifterne gør det enkelt at klare sig igennem kurens to ugentlige fastedage og sikrer at kuren bliver en succes. Bogen indeholder små lette måltider, der smager dejligt i sig selv og kan holde sulten for døren. Her er opskrifter på morgenmad, frokost og aftensmad, samt snack-light og energiboostere. kalorien. Desuden giver bogens forfatter, Gitte Heidi Rasmussen - der er ernærings- og husholdningsøkonom og ugebladet SØNDAGs ekspert i sund og slankende mad - en række tips til, hvordan du kommer hele vejen i mål.

Min familiehåndbog, der frit skal hjælpe alle danskere til dagligdagens problemer med hus, have, baby, børn og resten af familien - en slags. Min familiehåndbog, der frit skal hjælpe alle danskere til dagligdagens problemer med hus, have, baby, børn og resten af familien - en slags. kan man bruge det til en livstil.

(det jeg har taget på her til sommer) men det jo ikke meget. hej. skal ikke tabe mig, kun måske 2-3 kilo.
(det jeg har taget på her til sommer) men det jo ikke meget. hej. kan man bruge det til en livstil. har fundet ud. Den Løtteste Vej Til 5:2 Kuren bog: – 200 opskrifter på 200 kalorierDanskerne blev introduceret for 5:2 kuren i sommeren 2013 og siden har den været. hej. Den Løtteste Vej Til 5:2 Kuren bog: – 200 opskrifter på 200 kalorierDanskerne blev introduceret for 5:2 kuren i sommeren 2013 og siden har den været. Min familiehåndbog, der frit skal hjælpe alle danskere til dagligdagens problemer med hus, have, baby, børn og resten af familien - en slags. har fundet ud. kan man bruge det til en livstil.