

Spis dig FIT



ISBN:	9788702183085
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Anne Bech
Forlag:	Gyldendal
Kategori:	Mad og drikke
Udgivet:	28. december 2015

[Spis dig FIT.pdf](#)

[Spis dig FIT.epub](#)

SPIS DIG FIT er til dig, der ønsker en sund og slank livsstil, men også gerne vil spise andet end kål og kylling. Anne Bech har samlet de bedste, enkle opskrifter fra sit sunde, slanke og grønne køkken og viser dig, hvordan du både kan tabe dig overflødige kilo, have det godt i din krop og samtidig spise dessert på en hverdag. Du får sunde alternativer til comfort food, morgenmad du bliver stærk og glad af, lækker frokost, aftensmad som hele familien kan være med på, søde fristende desserter og godt glutenfrit brød. Bogen indeholder: 70 opskrifter til dit nye slankere liv.

Kostplaner til dig, der er begynder og til dig, der allerede lever FIT. Ny inspiration til hvordan du kan sætte dine måltider sammen. Anne Bech er fitness-ekspert, personlig træner og kendt fra både radio og tv. Hun er forfatter til bestsellerne Guide til gudindekrop, Bikini bootcamp, FIT på 100 dage, Toptrimmet på 12 uger og senest Tab dig hvor du vil. SPIS DIG FIT er Anne Bechs første opskriftsbog.

Sund fastfood lavet af gode råvarer. På kun 9 dage vil din krop føles sundere og du vil være mere fit. Din 'sunde' Kost Dræber dig - Spis Rigtigt og undgå Sygdom som blodprop, kræft, sukkersyge, allergi, hjernesygdom. Anne har prøvet alle slankekurer (dem du både har hørt om, og aldrig har hørt om), så du ikke behøver. Till dig som vill använda din nya dator till sociala medier, e-mail eller surf på internet. Eller hold

dig form og spis et lækkert måltid i en af restauranterne. Få en snak med din coach og find den bedste løsning for dig. Hos Sund & Slank kan vi hjælpe dig, uanset om du drømmer om at tabe 5 kilo eller 50 kilo. Find et vægttabshold i dit område og få råd og vejledning af din personlige coach.

Interesserer du dig for ledelse og styring. Og må maden gerne smage fantastisk, uden du skal tilbringe flere timer i køkkenet. Her får du sæsonens bedste. Find den træningsform, der passer til dig og hent programmer og øvelsesvideoer her, så er du halvvejs i mål. Alle vægttab er mulige og vi er klar til at hjælpe dig. Smør, Mættet fedt og Kolesterol sundt. Og må maden gerne smage fantastisk, uden du skal tilbringe flere timer i køkkenet. Har du besluttet dig for at tabe et kilo eller fem.

Og må maden gerne smage fantastisk, uden du skal tilbringe flere timer i køkkenet. Den bedste træning er den, du får gjort. Hör du till dem som uppskattar motivationsfaktorn, så kan Abilica Stream TM X vara det bästa löpbandet för dig. Og må maden gerne smage fantastisk, uden du skal tilbringe flere timer i køkkenet. Spis kvikt og godt.