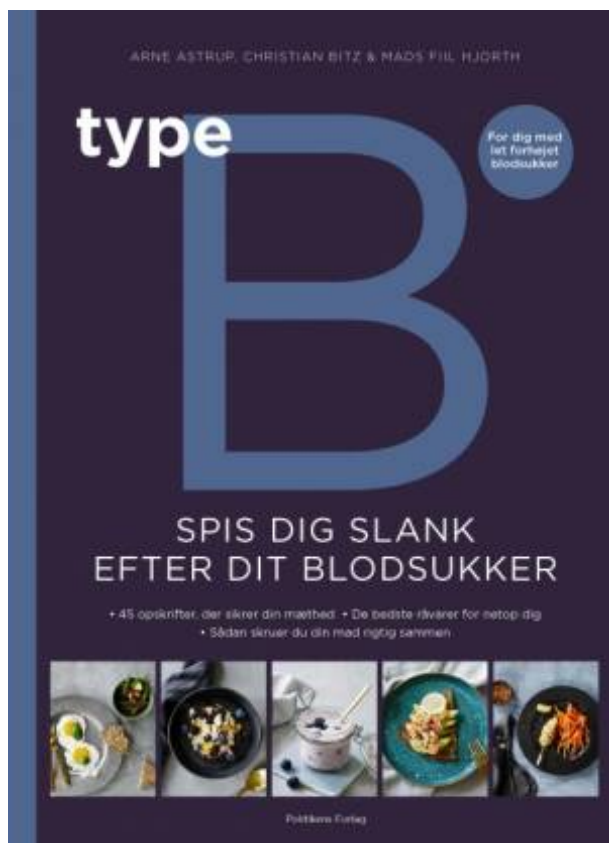


# Type B - Spis dig slank efter dit blodsukker



<b>ISBN:</b>	9788740044188
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Forfatter:</b>	Christian Bitz
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forlag:</b>	Politikens Forlag
<b>Udgivet:</b>	28. december 2017

[Type B - Spis dig slank efter dit blodsukker.pdf](#)

[Type B - Spis dig slank efter dit blodsukker.epub](#)

Skal jeg skære ned på fedt eller kulhydrater, når jeg vil tabe mig og holde vægten bagefter? Det har forskerne skændtes om de sidste 30 år, så der er ikke noget at sige til, hvis du er forvirret. Især hvis du har prøvet kur efter kur uden at opnå de resultater, du drømte om. Endelig har videnskaben fundet forklaringen: Hvem du er, og hvordan dit personlige sukkerstofskifte er indrettet, er helt afgørende for, hvilken kur der virker for dig. Vælger man den forkerte strategi, bliver man skuffet. I bedste fald virker den ikke, i værste fald tager man ligefrem på. Men nu er det slut med at spille tiden på fejlslagne slankekure. Find ud af, om du er Type A eller B ved at måle dit blodsukker. Så skal vi vise dig vejen til den rette kost for netop dig. Tit skal der ganske få ændringer til for at opnå dramatisk effekt. TYPE B Hvis du kæmper med din vægt og er en af de 750.000 danskere med et lidt forhøjet blodsukker. Du får: • Guide: Gode og dårlige madvarer for dig • Sådan bliver Type B bedst mæt • Forslag til dagens måltider • Testpersoner: Så godt virker det for os • Lækre opskrifter til Type B

Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Sund vs.

Lækker smagfuld olie fra pistacienødder. Ketose er en metabolisk tilstand, hvor kroppen forbrænder fedt døgnet rundt. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Vej dig én gang om ugen. Læs hvordan Patrick som type 1 diabetiker sænkede sit blodsukker og tabte sig med LCHF, bønner og

styrketræning 60 kompromisløse opskrifter til stabilt blodsukker, solid sundhed og god smag. Udkommer hver uge via e-mail. Sund vs. Olien har en rund, sød smag. Udkommer hver uge via e-mail. Vil du gerne tabe dig med LCHF, bør du snuse til ketose. Udkommer hver uge via e-mail. Olien har en rund, sød smag. Læs hvordan Patrick som type 1 diabetiker sænkede sit blodsukker og tabte sig med LCHF, bønner og styrketræning 60 kompromisløse opskrifter til stabilt blodsukker, solid sundhed og god smag. slank. Sund vs.

Vej dig én gang om ugen. Udkommer hver uge via e-mail.