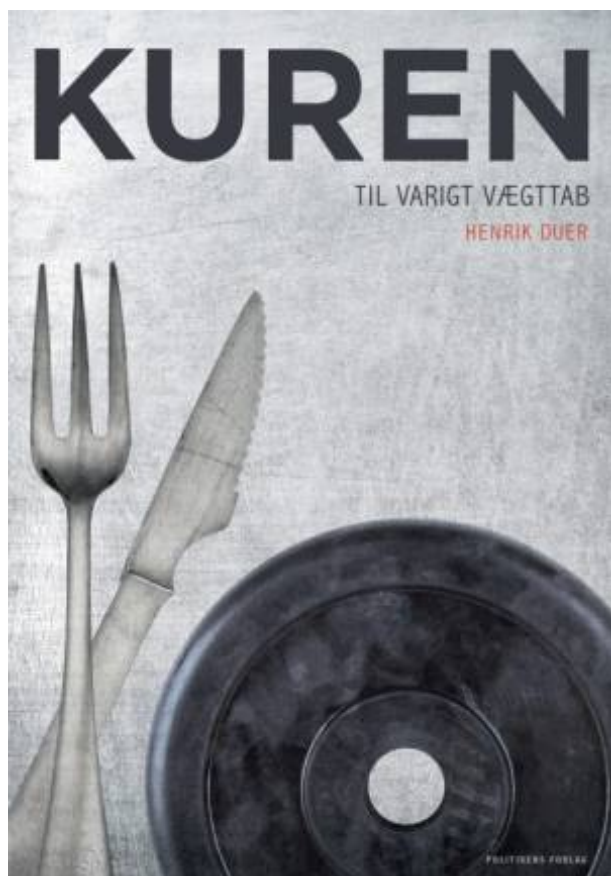


Kuren til varigt vægttab



ISBN:	9788740008913
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Henrik Duer
Sprog:	Dansk
Forlag:	Politikens Forlag
Udgivet:	2. januar 2014

[Kuren til varigt vægttab.pdf](#)

[Kuren til varigt vægttab.epub](#)

Kuren til varigt vægttab bygger på gennemtestet forskning og 15 års erfaring med at få mennesker til at tabe sig eller til at komme i topform! Henrik Duer tager dig i bogen gennem vægttabets 7 faser og giver dig opskriften på, hvordan du kan tabe 20 kilo på 10 uger via følgende 4 trin: - Trin 1: et vægttab på 4 kilo den første uge. - Trin 2: et stabilt vægttab på 2 kilo om ugen efter den første uge. - Trin 3: hvordan du kickstarter dit vægttab, hvis det begynder at gå langsommere.

- Trin 4: succesfuld vægtvedligeholdelse når målet er nået. Du får indsigt i, hvorfor styrketræning er en af de bedste måder at forbrænde fedt på, hvordan du øger din sundhed i hverdagen, hvad der skal til for at få succes med dit vægttab, og trin for trin bliver du motiveret til at spise og træne rigtigt, så din fedtforbrænding bliver optimal. Bogen har også en række styrke- og konditionsprogrammer, specielt designet, så de forbrænder mest fedt på kortest tid. Hvert program har forskellige sværhedsgrader, så der vil altid være et, der passer til lige netop dit niveau. Kuren til varigt vægttab er til dig, der vil have et sundt vægttab resten af livet. Om forfatteren: Henrik Duer er uddannet træningsfysiolog, cand.scient. idræt (humanfysiologisk overbygning) og kemi og kendt fra bl.a.

TV3-programmet Ekstremt fed – et år til at redde livet, hvor han var vært.

Derudover har Henrik Duer mange års erfaring som fysisk træner og rådgiver for diverse lands- og elitehold inden for bl.a. roning, cricket, tennis, badminton og basketball.

Har hørt om mange som faktisk har tabt sig op til 8-10 kg på relativ kort tid med denne kur. God og billig slankemad til en uge med vægttab. 8-timers slankeuren er simpel men effektiv i kampen for et vægttab. Denne hjemmeside bruger cookies til statistik, videoafspiller fra Provector og YouTube, Google Maps, deling på de sociale medier med AddThis og visning af Twitter feeds. Find præcis den kur som passer til dig, så du kan opnå dit ønskede vægttab. Verdens bedste kur Nej til alt det hvide (brød, pasta og ris) Ja til frugt, kød og fuldkorn.

til 75 kg. Du taber dig op til 5 kilo.

Tab ca. Find præcis den kur som passer til dig, så du kan opnå dit ønskede vægttab. Information, vejledning, apps, opskrifter, artikler og meget mere til at hjælpe med et vægttab der holder Mød ernæringsterapeut og coach Louise Bruun og læs mere om hendes metode til et varigt vægttab. Har hørt om mange som faktisk har tabt sig op til 8-10 kg på relativ kort tid med denne kur. Har hørt om mange som faktisk har tabt sig op til 8-10 kg på relativ kort tid med denne kur. Er du på jagt efter en effektiv slankekur du kan starte hurtigt. Kommentarer til Rigshospitalets Stofskiftediæt/æggekur 13 dages-kur JS - 2018-04-12 08:20:40 2,4 kg efter dag 7. Men det kræver en livsstilsændring. samtidig startede jeg med at løbetræne da jeg var ca 3 dage henne i kuren ca 1 time daglig Jeg er mand og har en højde på 175 cm jeg gik fra 89 kg.