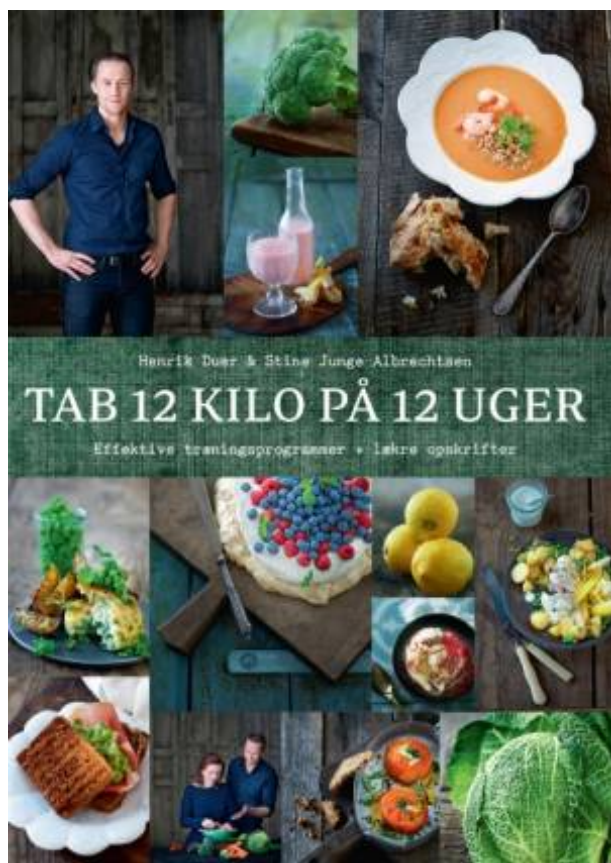


Tab 12 kilo på 12 uger



Sprog:	Dansk
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788740030761
Udgivet:	14. marts 2016
Forfatter:	Stine Junge Albrechtsen
Forlag:	Politikens Forlag

[Tab 12 kilo på 12 uger.pdf](#)

[Tab 12 kilo på 12 uger.epub](#)

Denne bog er til dig, som ønsker et vægttab på mellem 5 og 12 kilo, der er sundt og varigt. Bogens to stærke autoriteter inden for henholdsvis træning og sund kost giver dig en helt konkret trænings- og madplan. De lærer dig, hvordan du motiverer dig selv til at holde fast i din vægttabsplan, og du bliver inspireret til, hvordan du lykkes med at komme i mål. Samtidig får du et realistisk forhold til dit vægttab og en forståelse for, hvordan det vil forløbe i praksis. Kapitel for kapitel lærer du at motivere dig selv og holde fast i planen, så du dag for dag kan glæde dig over, at du taber dig - og nå dit mål. 'Tab 12 kilo på 12 uger' hjælper dig med: "at afklare dine mål" "at motivere dig til at opnå dit vægttab" "en effektiv kostplan og træningsplan, som er nem at følge" "49 sunde og lækre, nærings beregnede opskrifter, som er lige til at gå til" "nemme styrke- og konditionsprogrammer på en halv time, som du kan træne to-fire gange om ugen Som bonus giver bogens styrketræning dig en højere hvile forbrænding, så du kan tabe dig endnu mere, imens du slapper af. Og så slipper du af med sukkertrangen, så det bliver endnu nemmere for dig at spise optimalt og tabe dig. Om forfatterne: Henrik Duer er træner og vært på TV3 'Ekstremt fed' sæson 2011, 2012 og 2014 og træningsfysiolog (cand. scient) med mange års praktisk erfaring med alt fra XXXL-overvægtige (BMI>50) til landshold i forskellige sportsgrene, bl.a. rolandsholdet. Forfatter til 'Kuren til varigt vægttab' (2013).

Stine Junge Albrechtsen er autoriseret klinisk diætist. Underviser på kostvejlederdannelsen på 'Fitness Institute' hos Henrik Duer og Kasper Danborg og i 'Sund Kost' hos Contra A/S, København. Stine er certificeret fra King's College London i low FODMAP diet og har arbejdet på Hvidovre Hospital,

voksenernæringsenheden med speciale i gastric bypass samt vejledning i livsstilssygdomme og på Aleris-Hamlet i Søborg (2010-2014) med speciale i gastric bypass, irriteret tarm, vægttab og livsstilssygdomme.

Jeg skriver, da jeg har store problemer med at komme i ketose, og ved ikke rigtig hvad det skyldes. Generelt om madspild: Samlet smider vi i Danmark hvert år over 700. over livets tilsnigelser og til dine og min e forundringer.

Hvis du er 170 cm høj: skal du helst ikke veje mindre end 54 kg (= BMI på 18,7) skal du helst ikke veje ret meget mere end 72 kg (= BMI på ... En af min barndoms tidligste helte var Anders Lassen, som min onkel Svend, selv gammel sømand, ofte fortalte om, når jeg kom på besøg i hans og min mosters hjem i Sjællandsgade i Aarhus. Jeg er en pige på 12, og snart 13. Generelt om madspild: Samlet smider vi i Danmark hvert år over 700. Med den rette kost og træning kan du på bare 8 uger slippe af med de irriterende mormor-arme. Forlag: Basilisk Udgivet: 2003. Med den rette kost og træning kan du på bare 8 uger slippe af med de irriterende mormor-arme. Samling af tal og fakta om madspild. 1 Du skal ankomme til lufthavnen i tilstrækkelig tid inden det planlagte afgangstidspunkt for at beregne tid til udførelse af officielle formaliteter og sikkerhedsprocedurer. Indledning C. Overgangsbesvær som hovedpine, svimmelhed og tunge ben er helt normalt i starten på LCHF.

Tigeren (latin: *Panthera tigris*) er den største katteart med en total kropslængde på op til 3,38 meter (inklusive kurver) og i ekstreme tilfælde med en vægt på op til 389 kilo i ... Madspild i tal. Siden opdateres løbende med nye tal. 000 ton mad ud, som kunne være spist.