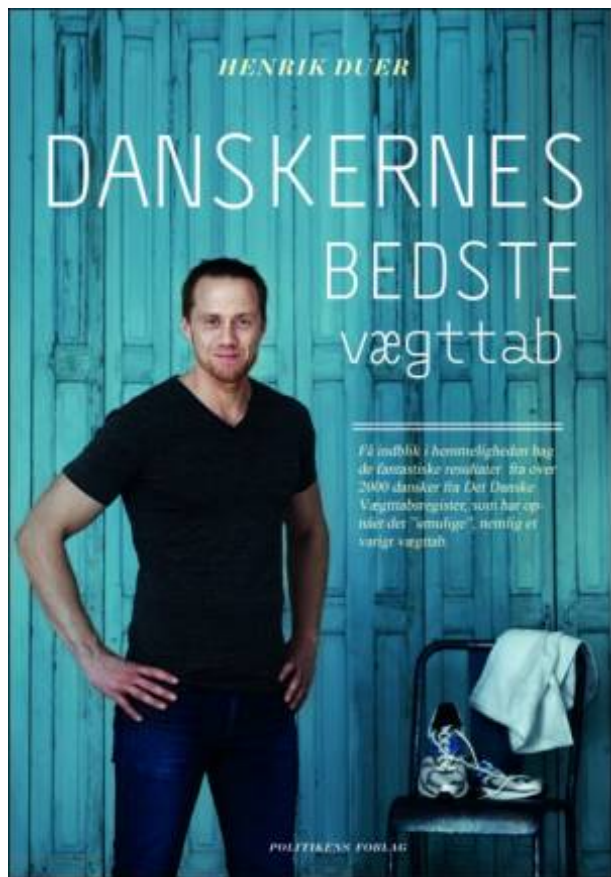


Danskernes bedste vægttab



Sprog:	Dansk
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788740019650
Udgivet:	4. januar 2016
Forfatter:	Henrik Duer
Forlag:	Politikens Forlag

[Danskernes bedste vægttab.pdf](#)

[Danskernes bedste vægttab.epub](#)

Danskernes bedste vægttab er til dig som ønsker et varigt vægttab, uanset om du skal tabe 5 eller 100 kg. Erfaringerne fra over 2000 dansker fra Det Danske Vægttabsregister, som har opnået det umulige – et varigt vægttab, ligger til grund for bogens effektive principper. Det er første gang nogensinde, at du kan få indblik i hemmeligheden bag de fantastiske resultater.

Disse succesfulde mennesker har tabt minimum 15 kg og holdt vægttabet i minimum et år. De har knækket koden, og Danskernes bedste vægttab giver den til dig. Du får både evidensbaseret viden om, hvad der virker, når du skal tabe dig, og du får essensen af, hvad 2000 danskeres har gjort for at tabe sig, fortalt så det er enkelt at gå til og let at udføre i din hverdag.

Du får også et kapitel om overspisningsforstyrrelser af psykologen Peter Nattestad. Han fortæller, hvad der kendetegner forstyrrelsen, hvad du selv kan gøre for at slippe af med den, og hvornår du skal søge hjælp.

Derudover får du: Verdens nemmeste kostplan uden kalorietælling 32 lækre opskrifter baseret på almindelige fødevarer, som hurtigt får vægten til at falde Fire lette hjemmetræningsprogrammer, der bygger muskler og forbrænder fedt Læs bogen, knæk koden og tab dig! Om forfatteren: 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 forskelligesportsgrene, bl.a. rolandsholdet.

Forfatter til 'Kuren til varigt vægttab' (2013).

maj 2018 kl. Oplev SukkerSmart i 2018 – nye datoer: 23. Læs alt om urinsyregigt. Skridttælleren hjælper dig med at holde styr på, om går de anbefalede 10. Det er i den grad gået op for. Det kan være svært at sige præcis, hvilken senge der er de bedste kontinentalsenge. Se listen med de 10 bedste skridttællere her. 30 – Slagelse – læs mere.

Den aktive livsstil står i høj kurs blandt både mænd og kvinder, som arbejder hårdt på at komme i deres livs bedste form. maj 2018 kl. Det kommer naturligvis an på smag og behag. 30 – Slagelse – læs mere. maj 2018 kl. Skridttælleren hjælper dig med at holde styr på, om går de anbefalede 10. 30 – København – læs mere og køb dine billetter 24. Her får du altså en fiskeolie, som har en utrolig høj standard til en lav pris.

Skridttælleren hjælper dig med at holde styr på, om går de anbefalede 10.