

Tags: 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa e-bok apple; 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa bok pdf svenska; 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa MOBI download; 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa epub books download; 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa ladda ner pdf e-bok; 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa las online bok

5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfästa PDF E-BOK

Michael Mosley



Författare: Michael Mosley

ISBN-10: 9789174243925

Språk: Svenska

Filstorlek: 1256 KB

BESKRIVNING

I 5:2-dieten - kokboken bjuder författaren och matskribenten Mimi Spencer och näringsfysiologen Sarah Schenker på 150 utsökta, näringsrika lågkalori-recept som hjälper dig att följa 5:2-dieten i din vardag. Boken är en uppföljare till den mycket uppmärksammade dietboken av läkaren Michael Mosley och Mimi Spencer, 5:2-dieten - friskare, smalare, längre liv med halvfasta. Den rikt illustrerade kokboken omfattar allt från enkla frukostar till riktigt läckra middagar. Alla recept har uppgifter om hur många kalorier som ingår och särskilt nyttiga näringsämnen. I boken finns också praktiska måltidsplanerare, både för kvinnor och för män. Författarna ger oss också en rad smarta tips om vilka basvaror man bör ha i sitt skafferi när man följer 5:2-dieten samt tips på rätter som går snabbt att laga när man har knappt om tid. 5:2-dieten, eller halvfasta, är det senaste inom hälsa och redan uppmärksammat i svenska tidningar och på bloggar. Ät som vanligt fem dagar i veckan och halvfasta två dagar, men med riktig mat. De vetenskapliga bevisen är entydiga: minskat kaloriintag gör dig friskare och du lever längre - och på köpet går du ner i vikt! 5:2-dieten - kokboken är ett perfekt komplement till Michael Mosley och Mimi Spencers textbok om 5:2-dieten. Måltiderna som dukas upp kommer att få dig att längta till fastedagarna. Du kommer också att gå ner i vikt och du kommer att njuta under tiden! Michael Mosley har skrivit bokens förord. Han lever som han lär och halvfaster måndag och torsdag varje vecka, dvs. lever på 600 kalorier två dagar i veckan och äter precis som vanligt de övriga fem dagarna.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

5:2-dieten - kokboken : 150 recept för halvfasta / E-bok

Nu kommer succéboken 5:2-dieten - kokboken i mjukband. Här bjuder författaren och matskribenten Mimi Spencer och näringsfysiologen Sarah Schenker på 150 utsökta ...

5:2 DIETEN - KOKBOKEN - bokborsen.se

I 5:2-dieten - kokboken bjuder författaren och matskribenten Mimi Spencer och näringsfysiologen Sarah Schenker på 150 utsökta, näringsrika lågkalori-recept som ...

5:2-dieten - kokboken : 150 recept för halvfasta - Mimi Spencer, Sarah ...

I 5:2-dieten - kokboken bjuder författaren och matskribenten Mimi Spencer och näringsfysiologen Sarah Schenker på 150 utsökta, näringsrika lågkalori-recept som ...

5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfasta

LÄS MER