

Tags: Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv e-bok apple; Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv bok pdf svenska; Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv ladda ner pdf e-bok; Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv epub books download; Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv las online bok; Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv MOBI download

---

## **Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv PDF E-BOK**

**Karin Lilja**



Författare: Karin Lilja  
ISBN-10: 9789113056784  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3595 KB

## BESKRIVNING

Halvfasta två dagar och ät som vanligt resten av veckan! Det låter nästan för bra för att vara sant men med den nya 5:2-metoden går du inte bara ner i vikt, du mår också bättre på såväl kort som lång sikt. I den här boken hittar du allt du behöver veta om 5:2-dieten: bakgrunden bakom metoden och dess positiva hälsoeffekter, 140 kaloriberäknade recept, veckoplaner, träning och svaren på de vanligaste frågorna om metoden. Den nya 5:2-dieten går ut på att du äter precis som vanligt fem dagar i veckan men halvfaster under de resterande två dagarna. Du väljer själv vilka dagar du halvfaster och under dessa dagar får du som kvinna äta 500 kalorier och du som man 600 kalorier per dag. Det är en lika enkel som effektiv metod. Men vad äter man då under de två fastedagarna och hur disponerar man sina kalorier? De allra flesta har ingen aning om hur många kalorier man sätter i sig under en dag, och i den här boken presenteras därför 140 kaloriberäknade recept på mättande rätter att äta under fastedagarna. Förutom recepten får du dessutom en flexibel fyraveckorsplan med menyer för fastedagarna och ett kul och motiverande träningsprogram. Med 5:2-dieten kan du äntligen kombinera en aktiv och social livsstil med en effektiv viktnedgång.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Recept snabba Böcker och blad - kelkoo.se**

Hitta bästa priser på Allt om 5:2-dieten - 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv av Jacqueline Whiteheart som e-bok (epub, pdf) eller ladda ner e ...

### **Allt om 5:2-dieten - 140 recept för snabb viktm - Bokon**

Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv.pdf --- Nisse Simonson --- 9789113056784 diabetes och. Egentligen ett rätt onödigt köp ...

### **Allt om 5:2-dieten 140 recept för snabb viktminskning och ett längre ...**

Allt om 5:2-dieten : 140 recept för snabb viktminskning och ett längre liv: Amazon.es: Jacqueline Whiteheart, Susanna Kumlien, Helen Larsson, Anders Hansson: Libros ...

**ALLT OM 5:2-DIETEN : 140 RECEPT FÖR SNABB VIKTMINSKNING OCH ETT LÄNGRE  
LIV**

**LÄS MER**