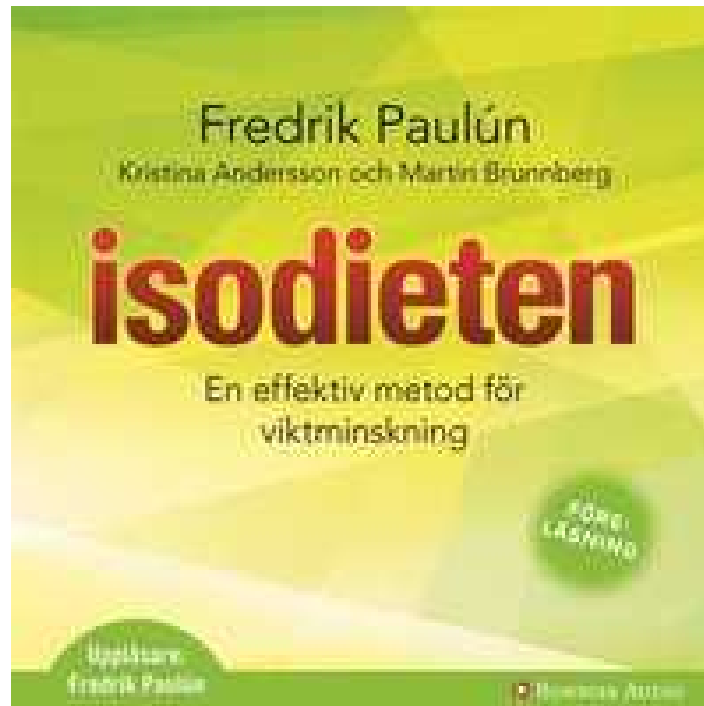


Isodieten PDF E-BOK

Martin Brunnberg, Fredrik Paulún



Författare: Martin Brunnberg, Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789173484848

Språk: Svenska

Filstorlek: 1906 KB

BESKRIVNING

Isodieten är en säker och effektiv lågkolhydratdiet, framtagen av tre av Sveriges mest framstående näringsfysiologer: Kristina Andersson, Martin Brunnberg och Fredrik Paulún. Isodieten bygger på forskningsrön samt flera års praktisk erfarenhet från klienter på Paulúns Näringscenter. Den har en isokalorisk fördelning, det vill säga du äter lika stora delar av alla näringsämnen, vilket sätter fart på förbränningen. Men den är också unik för att den inte bara fokuserar på att dra ner på kolhydraterna. Den tar hänsyn till valet av fett och protein samt alla andra små - men livsviktiga - faktorer i maten så som vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer. På så vis får man en optimal balans som ger viktminskning utan att tumma på hälsan. Till skillnad mot många andra dieter ger den långsiktiga resultat. I boken presenteras ett 8-veckors komplett kostprogram, med frukost, lunch, middag och mellanmål. Man slipper hålla koll på olika faser och indexvärden eller räkna poäng och kalorier. Och framför allt: dieten gör att man håller sig mätt, belåten och full av energi! Det enda man behöver göra för att få kilona att rasa är att följa det färdiga programmet. Som den första dieten i sitt slag är den dessutom helt glutenfri och passar ypperligt för personer med känsliga magar. Boken innehåller även diverse listor som gör det lätt att göra smarta val på restaurangen, på middagsbjudningen, när man tvingas äta på stan och, sist men inte minst, när den välkända svackan och sötsuget kommer. Här finns listorna, recepten och tankesättet som gör det enkelt att gå ner ett kilo i veckan!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Isodieten | Köket.se

Typisk måltid: Lax med råris och en stor portion sallad (i alla färger). Dryck grönsaksjuice eller vatten.
Upplägg: Man äter en diet med lika stor ...

Isodieten | Isodiet.se

Vill du gå ner i vikt utan att vara hungrig? Testa GI-gurun Fredrik Paulúns nya åttaveckorsprogram Isodieten - komplett med menyer och recept.

Isodieten - Böcker - CDON.COM

Om man ska ha en fest eller anordna något annat event så är det otroligt mycket att tänka på och ordna med förberedelser, mat och gäster för att det ska bli ...

LÄS MER