

# Slank med proteiner

Hent bøger PDF



## Ude Og Hjemme

Slank med proteiner Ude Og Hjemme Hent PDF **Format: PDF**  
Få SlankeDoktors guide til at blive slank med proteiner.

Forord af Lisa Bolting, chefdiætist for SlankeDoktor.dk:

I årets første måneder har mange af os fokus på et slankere liv. Et vægttab bør ikke være en kur, men en ny måde at spise på resten af livet. Derfor er det godt for dig at tage en endelig beslutning om, at det, du skal spise, er noget, du kan fortsætte med.

Protein er og bliver en af milestenene i dit vægttab. Det er for længst dokumenteret viden. Og i dette tillæg giver vi dig en idé om, hvordan du kan komme til at spise flere proteiner. Mange er ikke vant til at spise så meget kød og andre fødevarergrupper, der indeholder meget protein. Men det er nødvendigt for, at vægttabet kommer til at foregå på den sunde måde.

Du får her i hæftet konkrete anbefalinger og gode tips til, hvordan du får det til at fungere. Vi giver dig desuden en helt konkret kostplan for en uge, så du kan afprøve et forløb med en proteinrig kost.

Du skal også møde Cindie, som indtil nu har tabt sig godt 15 kilo med SlankeDoktor.dk, og som er vant til at spise meget protein. Hun nærmer sig sit mål.

Den mad, vores diætister anbefaler på SlankeDoktor.dk, er netop en proteinrig kost, så den er alle vores brugere bekendt med. Herudover har vi fundet nogle af vores bedste opskrifter frem. Der er inspiration til både morgenmad, mellemmåltider og frokost – og så er der en række gode opskrifter til din aftensmad, så du får lidt lettere ved at planlægge dine dage. God fornøjelse.

Lisa Bolting  
Chefdiætist for SlankeDoktor.dk

## **Format: PDF**

Få SlankeDoktors guide til at blive slank med proteiner.

Forord af Lisa Bolting, chefdiætist for SlankeDoktor.dk:

I årets første måneder har mange af os fokus på et slankere liv. Et vægttab bør ikke være en kur, men en ny måde at spise på resten af livet. Derfor er det godt for dig at tage en endelig beslutning om, at det, du skal spise, er noget, du kan fortsætte med.

Protein er og bliver en af milestenene i dit vægttab. Det er for længst dokumenteret viden. Og i dette tillæg giver vi dig en idé om, hvordan du kan komme til at spise flere proteiner. Mange er ikke vant til at spise så meget kød og andre fødevarergrupper, der indeholder meget protein. Men det er nødvendigt for, at vægttabet kommer til at foregå på den sunde måde.

Du får her i hæftet konkrete anbefalinger og gode tips til, hvordan du

får det til at fungere. Vi giver dig desuden en helt konkret kostplan for en uge, så du kan afprøve et forløb med en proteinrig kost.

Du skal også møde Cindie, som indtil nu har tabt sig godt 15 kilo med SlankeDoktor.dk, og som er vant til at spise meget protein. Hun nærmer sig sit mål.

Den mad, vores diætister anbefaler på SlankeDoktor.dk, er netop en proteinrig kost, så den er alle vores brugere bekendt med. Herudover har vi fundet nogle af vores bedste opskrifter frem. Der er inspiration til både morgenmad, mellemmåltider og frokost – og så er der en række gode opskrifter til din aftensmad, så du får lidt lettere ved at planlægge dine dage. God fornøjelse.

Lisa Bolting  
Chefdiætist for SlankeDoktor.dk



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**