

Lavkarbo og 5:2 Kuren 1



Forfatter:	Familie Journal
Udgivet:	23. september 2015
ISBN:	9788793418172
Forlag:	Aller Media\Familie Journal
Kategori:	Mad og drikke
Sprog:	Dansk

[Lavkarbo og 5:2 Kuren 1.pdf](#)

[Lavkarbo og 5:2 Kuren 1.epub](#)

Format: PDF Bliv hurtigt slank med en kombination af 5:2 Kuren og Lavkarbo/LCHF. Spis almindelig Lavkarbo-mad i fem dage og fast i to. Kiloene vil rasle af, og både blodtryk og kolesteroltal vil gå ned. Det er budskabet i succesdiæten Lavkarbo 5:2 Princippet bag 5:2: Princippet bag 5:2 er, at du spiser almindelig sundt fem dage om ugen, og at du de sidste to dage nøjes med et dagligt indtag på 600 kalorier. De to dages kalorieunderskud vil betyde, at du taber i vægt, selv om du spiser normalt resten af ugen. Du kan fordele de 600 kalorier, som du har lyst til – enten på tre måltider fordelt over dagen eller samlet på et enkelt måltid. Hvis du sjældent er sulten om aftenen, kan du spise dit måltid om morgenen og derefter faste til næste morgen. Hvis du gerne vil spise aftensmad med familien, kan du springe morgenmad og frokost over. Eller du kan dele dagens portion op i tre små måltider. De fem første opskrifter i hæftet indeholder hver 500-600 kalorier pr. portion og svarer således til dit daglige indtag på fastedagene. Resten af opskrifterne er gode Lavkarbo-opskrifter, som du kan bruge de fem dage, hvor du ikke faster.

Finn den slankekur som passer til deg og målet ditt, slik at du har suksess og går ned i vekt. Det er resultatene Sune kan vise til etter 5:2-kuren. Lækker suppe med masser af vitaminer.

Se opskriften på Juliennesuppe med efterårsgrønsager lige her Slankekur på den sunne og effektive måten.

Her kan du hvordan han, og andre menn på kalori- og LCHF-kuren, taklet kurene i vårt Slank2016-prosjekt. Her kan du hvordan han, og andre menn på kalori- og LCHF-kuren, taklet kurene i vårt Slank2016-prosjekt. Kom godt i gang med Dukan Kuren med vores madplan til fase 1 og 2. Det er resultatene Sune kan vise til etter 5:2-kuren. Lækker suppe med masser af vitaminer. Her kan du hvordan han, og andre menn på kalori- og LCHF-kuren, taklet kurene i vårt Slank2016-prosjekt. Finn skreddersydde, sunne slankekurer som gir merkbare resultater uten sult og savn. Her er opskrifter til morgenmad, frokost, aftensmad og dessert til Dukan Kuren, så En effektiv slankekur er en slankekur som du klarer å gjennomføre. Det er resultatene Sune

kan vise til etter 5:2-kuren. Her kan du hvordan han, og andre menn på kalori- og LCHF-kuren, taklet kurene i vårt Slank2016-prosjekt. Kom godt i gang med Dukan Kuren med vores madplan til fase 1 og 2. Finn skreddersydde, sunne slankekurer som gir merkbare resultater uten sult og savn.