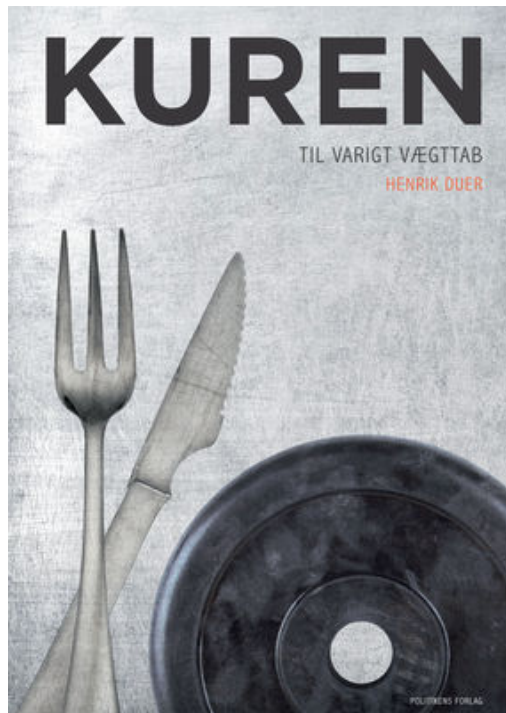


Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab (PDF - ePub - Mobi) Henrik Duer DbsBook



Kuren til varigt vægttab bygger på gennemtestet forskning og 15 års erfaring med at få mennesker til at tabe sig eller til at komme i topform!

Henrik Duer tager dig i bogen gennem vægttabets 7 faser og giver dig opskriften på, hvordan du kan tabe 20 kilo på 10 uger via følgende 4 trin:

- Trin 1: et vægttab på 4 kilo den første uge.
- Trin 2: et stabilt vægttab på 2 kilo om ugen efter den første uge.
- Trin 3: hvordan du kickstarter dit vægttab, hvis det begynder at gå langsommere.
- Trin 4: succesfuld vægtvedligeholdelse når målet er nået.

Du får indsigt i, hvorfor styrketræning er en af de bedste måder at forbrænde fedt på, hvordan du øger din sundhed i hverdagen, hvad der skal til for at få succes med dit vægttab, og trin for trin bliver du motiveret til at spise og træne rigtigt, så din fedtforbrænding bliver optimal.

Bogen har også en række styrke- og konditionsprogrammer, specielt designet, så de forbrænder mest fedt på kortest tid. Hvert program har forskellige sværhedsgrader, så der vil altid være et, der passer til lige netop dit niveau. Kuren til varigt vægttab er til dig, der vil have et sundt vægttab resten af livet.

Om forfatteren:

Henrik Duer er uddannet træningsfysiolog, cand.scient. idræt (humanfysiologisk overbygning) og kemi og kendt fra bl.a. TV3-programmet "Ekstremt fedt - et år til at redde livet", hvor han var vært. Derudover har Henrik Duer mange års erfaring som fysisk træner og rådgiver for diverse lands- og elitehold inden for bl.a. roning, cricket, tennis, badminton og basketball.

Titel	:	Kuren til varigt vægttab
Forfatter	:	Henrik Duer
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	29.28MB

[Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab \(PDF - ePub - Mobi\) Henrik Duer DbsBook](#)

Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab (PDF - ePub - Mobi) Henrik Duer DbsBook

[Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab \(PDF - ePub - Mobi\) Henrik Duer DbsBook](#)

KUREN TIL VARIGT VÆGTTAB PDF - Are you looking for eBook Kuren til varigt vægttab PDF? You will be glad to know that right now Kuren til varigt vægttab PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Kuren til varigt vægttab or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Kuren til varigt vægttab PDF may not make exciting reading, but Kuren til varigt vægttab is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Kuren til varigt vægttab PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Kuren til varigt vægttab PDF. To get started finding Kuren til varigt vægttab, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of KUREN TIL VARIGT VÆGTTAB PDF, click this link to download or read online:

[Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab \(PDF - ePub - Mobi\) Henrik Duer DbsBook](#)

Top 10.000 Bestseller Bøger [GRATIS]