

Protein

Hent bøger PDF



Pia Andreassen

Protein Pia Andreassen Hent PDF Forlaget skriver:

Protein - Sund, stærk og slank med 80 nemme opskrifter

Spis proteinrigt og opnå en øget forbrænding, et stabilt blodsukker og en større og længerevarende mæthed. Det gamle ordsprog om, at skønhed kommer indefra gælder også helt bogstaveligt, hvis du spiser en proteinrig kost. For når vi får tilstrækkeligt med proteiner, vil det ikke bare resultere i en stabil vægt og fastere muskler, men også i glattere hud og stærkere hår og negle.

Du får svar på alt fra hvor meget protein, du har brug for, og hvor du finder de bedste proteinkilder, til hvad protein helt præcist gør ved kroppen. Hvis du ønsker at give din krop en hurtig trimning, kan du også springe på bogens 5- eller 10-dages quickkur, som begge giver et hurtigt vægttab.

Bogens 80 opskrifter gør det let at lave god, velsmagende og proteinholdig hverdagsmad. Opskrifterne indeholder ikke hvidt brød, kartofler, ris eller pasta og nærmest ingen sukker. Langt hen ad vejen er de kendte favoritter blot sammensat med andre råvarer, så du får mere protein, mindre kulhydrat og flere sunde fedtstoffer, foruden en masse kostfibre.

Om forfatteren:

Pia Andreassen er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som freelance-madskribent. Hun har været fast tilknyttet Ude og Hjemme de sidste 12 år og står bl.a. bag bladets meget populære Dukanopskrifter.

Forlaget skriver:

Protein - Sund, stærk og slank med 80 nemme opskrifter

Spis proteinrigt og opnå en øget forbrænding, et stabilt blodsukker og en større og længerevarende mæthed. Det gamle ordsprog om, at skønhed kommer indefra gælder også helt bogstaveligt, hvis du spiser en proteinrig kost. For når vi får tilstrækkeligt med proteiner, vil det ikke bare resultere i en stabil vægt og fastere muskler, men også i glattere hud og stærkere hår og negle.

Du får svar på alt fra hvor meget protein, du har brug for, og hvor du finder de bedste proteinkilder, til hvad protein helt præcist gør ved kroppen. Hvis du ønsker at give din krop en hurtig trimning, kan du også springe på bogens 5- eller 10-dages quickkur, som begge giver et hurtigt vægttab.

Bogens 80 opskrifter gør det let at lave god, velsmagende og proteinholdig hverdagsmad. Opskrifterne indeholder ikke hvidt brød, kartofler, ris eller pasta og nærmest ingen sukker. Langt hen ad vejen er de kendte favoritter blot sammensat med andre råvarer, så du får

mere protein, mindre kulhydrat og flere sunde fedtstoffer, foruden en masse kostfibre.

Om forfatteren:

Pia Andreassen er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som freelance-madskribent. Hun har været fast tilknyttet Ude og Hjemme de sidste 12 år og står bl.a. bag bladets meget populære Dukanopskrifter.



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

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode