

Boken om hur du lätt går ner i vikt och stannar där

av: Bernadette Fisers



Antal sidor: 135

Förlag: Bokförlaget Semic

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA

Description:

Hår- och makeupartisten Bernadette Fisers hade kämpat med sin vikt i årtal. Hon hade provat alla tänkbara dieter, men ingenting fungerade. Hon låg i riskzonen för diabetes och en mängd andra allvarliga hälsoproblem. Hon var trött på krångliga bantningsmetoder och böcker som inte gav något. Hon ville gå ner i vikt – och hålla sin nya vikt. Inte genast få tillbaka alla kilon, som ofta blir fallet när man går på sträng diet. Så hon vände sig till alla de modeller hon träffade i sitt arbete och bad om deras bästa tips. Hon studerade medicinsk forskning och näringslära. Allt för att skraddarsy den perfekta metoden för att minska i vikt på ett hållbart sätt. Hennes krav var tydliga: hon ville gå ner i vikt snabbt. Och det måste hålla över tid. Samt kanske viktigast av allt: Det måste vara en plan som hon kunde följa under resten av sitt liv utan att lida av det. Resultatet kommer här. Boken om hur du lätt går ner i vikt och stannar där visar i 31 enkla steg hur du kan minska i vikt genom att justera dina vanor. Det är inga radikala dieter eller stenhårda träningsprogram. Enkla, jordnära vanor som går att passa in i en normal vardag. Vanor som fick Bernadette Fisers att tappa 30 kilo på 30 veckor. Och stanna där.