

LCHF för kvinnor

Författare: Anna Hallén

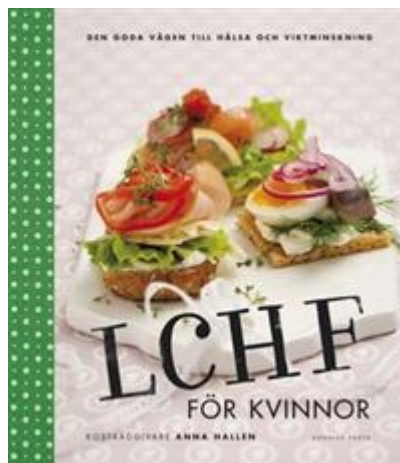
Antal sidor: 160

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: August, 2011

LADDA NER

LÄSA



Description:

Den goda vägen till hälsa och viktminskning! Vill du gå ner i vikt, må bättre och orka mer? LCHF handlar om att äta kost med mycket naturliga fetter och ett lågt kolhydratintag. När vi drar ner på kolhydraterna och ökar på fett håller vi oss mätta längre samtidigt som kroppens fettförbränning ökar. I den inledande kunskapsdelen kan du läsa om hur man, med hjälp av kosten, kan komma till rätta med många kvinnorelaterade problem såsom värk, magproblem, småätning och trivselkilon. Dessutom ingår specialavsnitt om bland annat vin, choklad och vägen till en plattare mage. LCHF för kvinnor är en bok för dig som tycker att den traditionella LCHF-maten är för tung. Här får du över sjuttio recept på fräscha rätter, matiga sallader, smörgåsar, fisk- och skaldjursrätter, och läckra desserter. Skaldjursquiche, fetaostbiffar med rödbetstimbaler, lyxiga laxsmörgåsar, hemgjord müsli och hallonfromage är bara några exempel. Längst bak i boken hittar du färdiga veckomenyer som underlättar i vardagen. Boken inleds med ett förord av den norska läkaren Sofie Hexeberg. Hexeberg har tidigare skrivit den populära boken Nytt liv med riktig mat: Frisk med LCHF. LCHF för kvinnor är Anna Halléns andra bok i ämnet. Hennes debut, LCHF-husmanskost, har toppat många listor och redan sålt i över 30 000 exemplar.