

# Nya kickstarter med Ulrika : Individanpassade dieter

---



**Författare:** Ulrika Davidsson

**Antal sidor:** 216

**Förlag:** Bonnier Fakta

**Utgiven:** December, 2016

LADDA NER

LÄSA

## Description:

Hitta kickstarten som passar just dig! Det är aldrig för sent att förändra sin livsstil. Det enda du behöver är en stor dos motivation, lite inspiration och ny kunskap. Och allra helst en kickstart – ett färdigt schema med kaloriberäknade recept för dagens alla måltider. Ingen människa är den andra lik, och ingen diet eller kostplan passar alla. Därför kan du i boken välja mellan fyra olika kickstarter, baserade på GI, LCHF, Detox eller 5:2-dieten. Med Nya kickstarter med Ulrika har du ett suveränt verktyg för att sätta och nå dina kortsiktiga och långsiktiga mål. Du får all information du behöver för att äta bra under två veckor eller längre, och lättlagade recept som ger en garanterad viktminskning. Kostrådgivaren och bästsäljande kokboksförfattaren Ulrika Davidsson är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler. Detta är Ulrikas tjugofemte bok med hälsosamma recept sedan starten 2006. Totalt har hennes böcker sålt i över en miljon exemplar.