

Nystart med succédieten 8/800 : rasa 10 kilo på 8 veckor

Författare: Cathrine Schück

Antal sidor: 140

Förlag: Expressen

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

SÄNK BLODSOCKRET OCH RASA I VIKTLägre blodtryck, sänkt blodsockernivå och ett rejält viktras. Med 8/800 minskar du både midjemåttet och förbättrar hälsan! Du äter läcker medelhavskost i åtta veckor samtidigt som du begränsar ditt energiintag till 800 kalorier om dagen. Kostrådgivaren Cathrine Schück är ensam i Sverige om att ha Michael Mosleys godkännande att hålla kurser om Mosleys blodsockermetod. Hon har utvecklat metoden och döpt sin version till 8/800. Det här är andra boken om succédieten med nya, fräscha recept av Cathrine Schück. Njut av goda frukostar, mättande mellanmål och smakrika rätter med kött, kyckling, fisk och skaldjur. Välkommen till ett lättare och hälsosammare liv!