

Bikiniklar med 5:2

Hent bøger PDF



Gitte Heidi Rasmussen

Bikiniklar med 5:2 Gitte Heidi Rasmussen Hent PDF Forlaget skriver:

Komplet 28-dages kostplan 80 sunde og lækre slankeopskrifter 40 opskrifter på 200 kalorier.

Spis sund, nærende og slankende mad fem dage om ugen, og fast let to dage, så dit vægttab får det sidste og afgørende boost inden sommer.

Dét er formelen i *Bikiniklar med 5:2*, hvor du får masser af traditionelle slankeopskrifter plus en række simple opskrifter på 200 kalorier til dagene med let faste.

Du får også en komplet 4-ugers kostplan, som fortæller dig, hvad du skal spise morgen, middag og aften i samtlige 28 dage for at blive bikiniklar på rekordtid.

Forlaget skriver:

Komplet 28-dages kostplan 80 sunde og lækre slankeopskrifter 40 opskrifter på 200 kalorier.

Spis sund, nærende og slankende mad fem dage om ugen, og fast let to dage, så dit vægttab får det sidste og afgørende boost inden sommer.

Dét er formelen i *Bikiniklar med 5:2*, hvor du får masser af traditionelle slankeopskrifter plus en række simple opskrifter på 200 kalorier til dagene med let faste.

Du får også en komplet 4-ugers kostplan, som fortæller dig, hvad du skal spise morgen, middag og aften i samtlige 28 dage for at blive bikiniklar på rekordtid.



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

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode