

Bränn fett med LCHF



[Ladda ner PDF](#)

Beach 2018 närmar sig med stormsteg och det är hög tid att rivstarta med LCHF om du vill säga hej då till sötsug och extrakilon.

Det fiffiga med LCHF är att det dessutom går att njuta av god mat, äta sig mätt och ändå rasa i vikt. Du kan till och med frossa i kött, feta fiskar, gräddsås, ost, grönsaker och riktigt smör om du gillar det. LCHF bygger på att du äter lite kolhydrater och i stället mer fett LCHF (Low Carb High Fat). Man kan även kalla det för njutmetoden. Du kan nämligen äta dig mätt på god mat och ändå gå ner i vikt och samtidigt få en mängd olika hälsovinster.

Genom att äta rätt slipper du dipparna som ofta gör att vi stoppar i oss godis eller äter mer än vi behöver. Fettet, som inte påverkar blodsockernivån på samma sätt, ersätter den energi som kolhydraterna annars ger oss. I det här magasinet guidar vi dig med smarta matval till frukost, lunch, middag och dessert.

Lycka till!

Petra Lindell Redaktör

Ladda ner gratis Bränn fett med LCHF gratis bok PDF Kindle

Forfatter:

Antall sider: 130

ISBN: 9789188479303

Format: PDF

Filstorrelse: 15.85 Mb

Ladda ner på 15 sekunder