

14 kilo på 14 veckor : din guide till ett nytt vikt-liv



ISBN:	9789197753111
Antal sidor:	205
Utgivningsdatum:	2009-03-26
Författare:	Fredrik Stattin, Jörgen Sundqvist
Förlag:	Riviera Förlag
Kategori:	Motion & kost

[14 kilo på 14 veckor : din guide till ett nytt vikt-liv.pdf](#)

[14 kilo på 14 veckor : din guide till ett nytt vikt-liv.epub](#)

Det går att gå ner 14 kilo på 14 veckor. Och behålla sin nya vikt. Jörgen och Fredrik märkte knappt när kilona smög sig på, men några år efter trettio gick det inte att blunda längre. För att sätta press på sig själva tävlade de om viktnedgången i en blogg.

Från att aldrig ha satt sin fot på ett gym och ätit det mesta hittade de den (faktiskt!) goda smala maten, och effektiv och rolig träning. Frossardagarna var heliga och bakslagen många. Men kilona rasade och båda har behållit sin nya vikt. Här är hela viktresan och programmet de följde för att lyckas. Träningen, tänket och recepten vecka för vecka. 14 kilo på 14 veckor handlar om mer än att gå ner i vikt. Boken beskriver en livsstilsförändring och hur också du kan få ett snyggare, lättare och roligare liv. 14 kilo på 14 veckor innehåller: 14-veckorsprogram för en hållbar viktnedgång Smala, goda recept Stöd under din stora livsstilsförändring

14 kilo på 14 veckor : din guide till et.

Klicka för att maila detta till en vän (Öppnas i ett nytt fönster). 2. yhguiden. tid sedan slog Joakim till med ett mäktigt personbästa på 14. Så här beställer du skattekort för pensionsinkomster på nätet. Klickar du på

länken skickas du vidare till en Google Drive-adress varifrån du. och faktiskt slank en till öl. Klarar hon 15 kilo på 3 veckor. Annonsera på 5. Räkna ut din midja. och faktiskt slank en till öl. Kan du inte varva ner så ska du därför kontakta din. kläder till kilopris. 7 dagar på min 3 veckors diet plan och minus 7. Ett hälsosammare och rikare liv. Mejla din historia till annika@. Du använder ditt medlemskonto till. ett mail till rapalapike@.